



# 4月離乳食だより

令和5年度

黒部市市民福祉部こども支援課

日	曜日	午前のおやつ 離乳完了期 はくばく期 12~18か月頃	昼 食			午後のおやつ 離乳完了期 はくばく期 12~18か月頃	
			主 食				副 食(後期・完了期) 主菜・副菜
			離乳初期 ごべん期 5.6か月頃	離乳中期 もぐもぐ期 7.8か月頃	離乳後期 かみかみ期 9~11か月頃		
1	土	菓子	つぶし粥 粉ミルク	7倍粥 粉ミルク	全粥 粉ミルク	うどん汁 ジャがいも煮	
3	月	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 けんちん汁	菓子
4	火	果物	〃	〃	〃	肉豆腐 スティックきゅうり はるさめスープ	菓子
5	水	果物	〃	〃	〃	煮魚 粉ふきいも 豚汁	菓子
6	木	果物	〃	〃	〃	肉じゃが 青菜のしらす煮 大根のみそ汁	菓子
7	金	果物	〃	〃	〃	五目ビーフン トマト 小松菜のみそ汁	菓子
8	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
10	月	果物	〃	〃	〃	鶏団子 キャベツのうま煮 ワンダンスープ	菓子
11	火	果物	〃	〃	〃	ジャがいものそばろ煮 オレンジ キャベツのみそ汁	菓子
12	水	果物	〃	〃	〃	ハンバーグ マカロニのやわらか煮 ポテトスープ	菓子
13	木	果物	〃	〃	〃	鶏じゃが キャベツの煮びたし わかめのみそ汁	菓子
14	金	果物	〃	〃	〃	ツナとブロッコリー煮 オレンジ うどん汁	菓子
15	土	菓子	〃	〃	〃	しらすの雑炊 筑前煮	園内衛生消毒
17	月	果物	〃	〃	〃	豆腐のそばろ煮 粉ふきいも わかめスープ	菓子
18	火	果物	〃	〃	〃	煮魚 ほうれん草の煮びたし 白菜のみそ汁	菓子
19	水	果物	〃	〃	〃	肉団子 粉ふきいも 大根のみそ汁	菓子
20	木	果物	〃	〃	〃	ミートスパゲッティ ブロッコリー キャベツのスープ	菓子
21	金	果物	〃	〃	〃	豆腐ハンバーグ キャベツのうま煮 ポテトスープ	菓子
22	土	菓子	〃	〃	〃	うどん汁 ジャがいも煮	菓子
24	月	果物	〃	〃	〃	米粉シチュー バナナ きゅうりのあんかけ	菓子
25	火	果物	〃	〃	〃	煮魚 キャベツのやわらか煮 すまし汁	菓子
26	月	果物	〃	〃	〃	煮込みうどん ツナとジャがいも煮 トマト	菓子
27	木	果物	〃	〃	〃	肉団子 バナナ 豆腐のみそ汁	菓子
28	金	果物	〃	〃	〃	煮魚 粉ふきいも ほうれん草のみそ汁	菓子
29	祝					(祝)昭和の日	

※食事やおやつ摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※月齢は目安です。お子さんの発達状況に合わせて、食事・おやつを進めています。

※一人ひとりの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

※都合により献立を変更することがあります。

成長にともなって、必要となる栄養が増えてくるため、母乳やミルク以外の食べ物から栄養をとるようにします。



## 離乳食ってなあに？



食べる意欲を育て、からだを育て、心を育てる食事の始まりが離乳食です。

食べ方を見ながら、胃や腸の消化、吸収能力の発達に合わせて、段階を追って進めていきます。



母乳やミルクだけで成長してきた赤ちゃんが、不足するエネルギーや栄養素を補い、いろいろな食べ物に慣れ、上手に食べられるように練習するのが離乳食です。



離乳食の完了は食べる機能が発達し、母乳やミルク以外の食べ物から十分に栄養がとれるようになった状態です。

