



8月離乳食だより

日	曜日	午前のおやつ (ぱくぱく期) 12～18か月頃	昼 食				午後のおやつ (ぱくぱく期) 12～18か月頃
			主 食			食(かみかみ期・ぱくぱく期)	
			ごっくん期 (5,6か月頃)	もぐもぐ期 (7, 8か月頃)	かみかみ期 (9～11か月頃)	主菜・副菜	
1	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉豆腐 粉ふきいも なすのみそ汁	お菓子
2	水	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉と野菜の煮物 おひたし 春雨スープ	お菓子
3	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 キャベツのおかか和え 旬の野菜スープ	果物
4	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ハンバーグ きゅうりの旨煮 にゅうめん	お菓子
5	土						
7	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみと野菜のケチャップ煮 ブロッコリー煮 豆腐のスープ	お菓子
8	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆茄子 ほうれん草の煮びたし スープ	お菓子
9	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のあんかけ キャベツ煮 じゃがいものみそ汁	お菓子
10	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉団子 ブロッコリーの旨煮 トマトスープ	お菓子
11	金					(祝)山の日	
12	土						
14	月						
15	火						
16	水						
17	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮 ビーフン煮 かぼちゃのみそ汁	お菓子
18	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のみそ焼き おひたし ほうれん草のスープ	お菓子
19	土						
21	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ツナ煮 きゅうりのあんかけ にゅうめん	お菓子
22	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉団子 ブロッコリー みそ汁	お菓子
23	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 マッシュポテト キャベツのスープ	お菓子
24	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	ささみのあんかけ スパゲッティサラダ 大根のみそ汁	お菓子
25	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツの煮びたし ワンダンスープ	お菓子
26	土						
28	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 キャベツ煮 玉ねぎのみそ汁	お菓子
29	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	野菜のあんかけ ブロッコリー 冬瓜のスープ	お菓子
30	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚のあんかけ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	お菓子
31	木	果物	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 きゅうりの旨煮 夏野菜のシチュー	お菓子



※食事やおやつ の摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。
※一人ひとりの赤ちゃん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。

離乳食のすすめ方 ～生後12～18ヶ月頃

【食べ方の目安】

- ★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えていきましょう。
- ★自分で食べる楽しみを手づかみ食で体験。

【固さや大きさの目安】

- ★歯ぐきでかみつぶせる肉だんごくらいの固さ。
- ★1cm角程の大きさ。

【ポイント】

- ★ほぼ大人と同じ食事内容になりますが、かむ力はまだ弱いので、調理に配慮しましょう。
- ★栄養の補いとしてのおやつを考えましょう。

赤ちゃんの水分補給について

まだまだ暑い日が続いています。元気に暑さを乗りきるために、上手に水分補給してあげましょう。

- ・汗をかいた時や入浴の後など、のどがかわいているような時は、白湯や麦茶などの甘みや刺激のない飲み物で水分補給しましょう。
- ・スポーツ飲料は、糖分や塩分を含むので、与えすぎには注意します。発熱や下痢など体調の悪い時に利用するものとし、習慣化しないようにしましょう。
- ・果汁や市販のジュースも糖度が高く、食欲の低下を招くことがあるため、日常的に飲むものとしてはふさわしくありません。

