

令和7年度

離乳食献立表

[後期]

		メニュー
1	月	軟飯・鶏肉と里芋の煮付け・豆腐の味噌汁
2	火	軟飯・うの花炒め・麩と小松菜のすまし汁
3	水	軟飯・かぼちゃの煮物・にんじんの味噌汁
4	木	軟飯・ほうれん草のおひたし・豆腐のすまし汁
5	金	軟飯・鶏肉と人参の煮物・小松菜のすまし汁
6	土	
7	日	
8	月	軟飯・キャベツのサラダ・さつま芋のミルクシチュー
9	火	軟飯・かぼちゃの煮物・にんじんと玉ねぎの味噌汁
10	水	軟飯・肉じゃが・フルーツ
11	木	軟飯・鮭のムニエル・そうめん汁
12	金	軟飯・じゃが芋のトマト煮、ヨーグルト
13	土	
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	軟飯・肉じゃが・玉ねぎの味噌汁
17	水	軟飯・カレーの煮付け・かぼちゃの味噌汁
18	木	軟飯・おかか和え・なすのみそ汁
19	金	軟飯・マーボー豆腐風煮物・ほうれん草のすまし汁
20	土	
21	日	
22	月	軟飯・野菜の煮物・豆腐のみそ汁
23	火	秋分の日
24	水	軟飯・五目煮豆・野菜スープ
25	木	軟飯・肉じゃが・小松菜の味噌汁
26	金	軟飯・かぼちゃの煮物・麩のすまし汁
27	土	
28	日	
29	月	軟飯・鶏肉のあんかけ・にんじんとほうれん草のスープ
30	火	軟飯・豆腐ハンバーグ・小松菜のすまし汁

9～11か月頃の離乳食(後期)

- 食材
ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。
- 味
薄味を心がけましょう。
- 形状
歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。
- 量
一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。
- 与え方
自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。



好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口ににするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味づけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

