

# あけましておめでとうございます

## ～ 離乳期の飲み物について～

離乳食の開始したときは主な飲み物は母乳やミルクですが、成長に伴い、水やむぎ茶などの飲み物も飲むようになります。

### ☆ 離乳初期ごろ

⇒主な飲み物は母乳やミルク。

離乳食を与える前にたっぷり飲ませてしまうと、離乳食を食べなくなることもあります。

食事の2～3時間前にはなるべく授乳せずに、空腹になるようにしましょう。

・・・とは言っても、赤ちゃんがぐずってしまうとついつい授乳しておなかを満たしてあげたくなりますが、抱っこやお散歩などで気分転換させ、**少しずつ授乳の間隔をあげる**ようにしましょう。徐々に食事のリズムがついていきます。

離乳食前に泣いてしまって、気分転換してもどうにもならない場合は、**授乳量を少なく**して赤ちゃんが落ち着いてから食べさせてあげても大丈夫です。

### ☆ むぎ茶について

⇒むぎ茶などを与えるときは、**無添加でカフェインやタンニンが入っていないもの**を選ぶようにしましょう。

市販の赤ちゃん用の飲み物には目安の月齢が書かれているので参考にしましょう。

大人向けのむぎ茶の場合は、白湯や水で薄めてから飲ませてあげましょう。

### ☆ 水について

⇒水は冷たい水を与えるのではなく、**常温**で飲ませるようにしましょう。

生後6ヵ月ごろまでは、**湯冷まし**がおすすめです。

\*湯冷ましは、水道水を数分間沸騰させて冷ましたものです。

ミネラルウォーターを与える場合は、**軟水**を選んであげましょう。

☆ 飲み物はほうじ茶です

☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています

☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園

第二みみょうこども園

		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
1 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
1 日 (水)				
2 日 (木)				
3 日 (金)				
4 日 (土)				

# 2025年 1月 献立表【離乳食】

☆ 飲み物はほうじ茶です  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています  
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
2 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
6 日 (月)	昼食	① うどん ② 玉ねぎの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ - ④ -	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ キャベツ ④ たら
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
7 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 大根の煮物 ③ かぼちゃのスープ ④ 鮭の煮つけ	① 米 ② 大根・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 大根・人参 ③ かぼちゃ ④ 鮭・しょう油
	おやつ	① パンがゆ	① -	① ▲ 食パン ▲ 粉乳
8 日 (水)	昼食	① おかゆ ② かぶの煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② かぶ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② かぶ・人参 ③ じゃがいも ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① オレンジ	① -	① オレンジ
9 日 (木)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 小松菜のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ 小松菜 ④ ● 卵
	おやつ	① バナナ	① -	① バナナ
10 日 (金)	昼食	① おかゆ ② かぼちゃの煮物 ③ 大根のスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② かぼちゃ・玉ねぎ ③ 大根 ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① さつまいもの甘煮	① -	① さつまいも
11 日 (土)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ さつまいものスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・人参 ③ さつまいも ④ たら
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米

# 2025年 1月 献立表【離乳食】

☆ 飲み物はほうじ茶です  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています  
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
3 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
13 日 (月)	昼食	成人の日		
	おやつ			
14 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 白菜の煮物 ③ 人参のスープ ④ ゆで卵	① 米 ② 白菜・じゃがいも ③ - ④ -	① 米 ② 白菜・じゃがいも ③ 人参 ④ ● 卵
	おやつ	① りんごの甘煮	① -	① りんご
15 日 (水)	昼食	① おかゆ ② さつまいもの煮物 ③ チンゲン菜のスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② さつまいも・人参 ③ - ④ -	① 米 ② さつまいも・人参 ③ チンゲン菜 ④ たら
	おやつ	① みかん	① -	① みかん
16 日 (木)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ かぼちゃのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・白菜 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・白菜 ③ かぼちゃ ④ ささみ
	おやつ	① きな粉入り パンがゆ	① -	① ▲ 食パン きな粉・塩・砂糖
17 日 (金)	昼食	① おかゆ ② 大根の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 大根・さつまいも ③ - ④ -	① 米 ② 大根・さつまいも ③ 玉ねぎ ④ 豆腐
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米
18 日 (土)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ じゃがいものスープ ④ 炒り卵	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ じゃがいも ④ たら
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米

# 2025年 1月 献立表【離乳食】

☆ 飲み物はほうじ茶です  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています  
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
4 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
20 日 (月)	昼食	① うどん ② 玉ねぎの煮物 ③ ブロccoliのスープ ④ ゆで卵	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ ブロccoli ④ ● 卵	① うどん ② 玉ねぎ・人参 ③ ブロccoli・コンソメ ④ ● 卵
	おやつ	① かぼちゃ入り おかゆ	① -	① 米 かぼちゃ
21 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 小松菜の煮物 ③ キャベツのスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 小松菜・玉ねぎ ③ キャベツ ④ ささみ	① 米 ② 小松菜・玉ねぎ ③ キャベツ・みそ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① さつまいもの甘煮	① -	① さつまいも
22 日 (水)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ 大根のスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 大根 ④ たら	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ 大根・みそ ④ たら・しょう油
	おやつ	① バナナヨーグルト	① -	① ▲ ヨーグルト バナナ・砂糖
23 日 (木)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 人参・小松菜 ③ 玉ねぎ ④ 豆腐	① 米 ② 人参・小松菜 ③ 玉ねぎ・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① パンがゆ	① -	① ▲ 食パン ▲ 粉乳
24 日 (金)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ 人参のスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・じゃがいも ③ 人参 ④ ささみ	① 米 ② 玉ねぎ・じゃがいも ③ 人参・コンソメ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米
25 日 (土)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ かぼちゃのスープ ④ 白身魚の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ たら	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ かぼちゃ・みそ ④ たら・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米

# 2025年 1月 献立表【離乳食】

☆ 飲み物はほうじ茶です  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています  
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

みみょう保育園 第二みみょうこども園		初期：ポタージュ 生後 5～6ヶ月頃	中期：粗つぶし 生後 7～8ヶ月頃	後期：コロコロ・スティック 生後 9～11ヶ月頃
5 週目	味つけ	昆布だし	昆布だし	昆布だし・しょう油・砂糖 みそ・コンソメ・塩
27 日 (月)	昼食	① おかゆ ② 白菜の煮物 ③ 玉ねぎのスープ ④ ゆで卵	① 米 ② 白菜・人参 ③ - ④ -	① 米 ② 白菜・人参 ③ 玉ねぎ・みそ ④ ● 卵
	おやつ	① さつまいもの甘煮	① -	① さつまいも
28 日 (火)	昼食	① おかゆ ② 玉ねぎの煮物 ③ 大根のスープ ④ ささみの煮つけ	① 米 ② 玉ねぎ・白菜 ③ - ④ -	① 米 ② 玉ねぎ・白菜 ③ 大根・みそ ④ ささみ・しょう油
	おやつ	① マカロニのきな粉煮	① -	① マカロニ きな粉・砂糖・塩
29 日 (水)	昼食	① おかゆ ② 人参の煮物 ③ チンゲン菜のスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ - ④ -	① 米 ② 人参・玉ねぎ ③ チンゲン菜・みそ ④ 豆腐・しょう油
	おやつ	① バナナ	① -	① バナナ
30 日 (木)	昼食	① おかゆ ② かぶの煮物 ③ 人参のスープ ④ 枝豆の煮物	① 米 ② かぶ・白菜 ③ - ④ -	① 米 ② かぶ・白菜 ③ 人参・コンソメ ④ むき枝豆・じゃがいも・しょう油
	おやつ	① りんご入り パンがゆ	① -	① ▲ 食パン りんご
31 日 (金)	昼食	① おかゆ ② じゃがいもの煮物 ③ キャベツのスープ ④ 豆腐の煮つけ	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ - ④ -	① 米 ② じゃがいも・人参 ③ キャベツ ④ 豆腐・いんげん・しょう油
	おやつ	① せんべい	① -	① うるち米