



7月

離乳食献立表



日	曜	10時おやつ (後期のみ)	昼食 (中期・後期)	3時おやつ (後期のみ)
1 29	水	バナナ	おかゆ・清汁 野菜のくたくた煮	カップケーキ
2 16 30	木	もも缶	おかゆ・小松菜のスープ 鶏ささみとなすのトロトロ煮	バナナケーキ
3 17	金	パイナップル缶	おかゆ・じゃがいものみそ汁 鶏ささみと野菜のうま煮	きなこ米粉クッキー
4 18	土	せんべい	煮込みうどん・バナナ	コーン蒸しパン
6 31	月	みかん缶	おかゆ・清汁 白身魚のムニエル風	豆乳プリン
7	火	ビスケット	おかゆ・清汁 やわらかハンバーグ	オレンジゼリー
8	水	せんべい	おかゆ・白菜のスープ 白身魚と野菜の煮物	すいか
9 23	木	ビスケット	おかゆ・豆腐の清汁 鶏ささみとピーマンのうま煮	マフィン
10 24	金	パイナップル缶	おかゆ・野菜スープ 鶏ささみと野菜の煮物	かぼちゃ羹
11 25	土	せんべい	煮込みうどん・バナナ	豆乳プリン
13 27	月	ビスケット	おかゆ・清汁 じゃがいものそぼろ煮	カップケーキ
14 28	火	キウイフルーツ	おかゆ・トマトスープ 鶏ささみと野菜のうま煮	おじや
15	水	せんべい	おかゆ・野菜スープ 鶏ささみと豆腐の煮物	クッキー
21	火	キウイフルーツ	おかゆ・みそ汁 鶏ささみと野菜のくたくた煮	蒸しパン
22	水	せんべい	おかゆ・白菜のスープ 鶏ささみと野菜の煮物	すいか



離乳食中期 食事支援のポイント

7～8か月頃になると、活発に動くようになり、お座りも上手になってきます。歯は下の前歯、上の前歯の順に2本ずつ生えてきます。お座りを一人でできるようになったら、ベビーチェアを使い、足が床や椅子の補助板につくような形で座ります。姿勢が安定することで、あごや舌に力が入ります。

ご家族のペースではなく、赤ちゃんのペースに合わせて食べ物を口に運ぶようにしましょう。食べられる食材や量も増えてくる時期です。食べる楽しさを伝えるつもりでいろいろな味を体験させてあげましょう♪

