

★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者)栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1~2歳児)	午後(1~5歳児)	おま	きいろ	みどり	午前(1~2歳児)			午後(1~5歳児)	おま	きいろ	みどり		
1	ごはん(強化米入り) 納豆みそ 肉じゃが トマトサラダ 大根汁 みかん	ミルク	ココア蒸しパン	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	15	マージンごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう ブロッコリー もずくスープ 洋梨	ミルク	バナナ蒸しパン	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
2	ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のイリチー カリカリきゅうり みそ汁 りんご	ミルク	きなこラスク	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	16	スパゲティミートソース 芋とひじきのサラダ コーンスープ バナナ	ミルク	フランスパン (ジャム) ミルク	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
3	ごはん(強化米入り) 豚の角煮風 春雨の中華炒め ほうれん草のゴマあえ みそ汁 柿	ミルク	ホットケーキ	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	17	マージンごはん 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリ カリカリきゅうり そうめん汁 みかん	ミルク	ポテト甘辛揚げ	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
4	マージンごはん 揚げ魚のケチャップあん ひじきの五目煮 ブロッコリー そうめん汁 バナナ	ミルク	くずもち	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	18	タコライス かみかみごぼう 白菜スープ みかん	ミルク	パースデーケーキ	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
5	鶏肉の照り焼き丼 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	ミルク	ふかし芋	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	19	ハヤシライス スティックきゅうり すまし汁 みかん	ミルク	食育の日	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
7	マージンごはん 鮭のみもじ焼き こんにやくのソテー キャベツのツナあえ もずくスープ 柿	ミルク	大学芋	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	21	トゥンジージュシー ちくわのみもじ揚げ 昆布イリチー コーンサラダ ゆし豆腐汁 みかん	ミルク	黒糖アガラサー ミルク	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
8	チキンカレー(強化米) ブロッコリーとトマトのごまあえ わかめスープ みかん	ミルク	アップルケーキ	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	22	もずくどんぶり ごまかぼちゃ 魚のみそ汁 バナナ	ミルク	フランスパン (ジャム) ミルク	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
9	のりごはん かぼちゃのグラタン 春雨サラダ 魚のみそ汁 洋梨	ミルク	揚げパン	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	23	★♪クリスマスランチ♪★ カレーピラフ チキンナゲット ★マッシュポテト★ ♪人参グラッセ いちご♪ 温サラダ パンプキンスープ	ミルク	クリスマスケーキ	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
10	おべんとう会	ミルク	しらすおにぎり	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	24	ごはん(強化米入り) 麻婆豆腐 芋とひじきのサラダ スライストマト 中華スープ みかん	ミルク	ココアクッキー	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
11	ごはん レバーの竜田揚げ 切干大根のイリチー ブロッコリーのしらすあえ ゆし豆腐汁 柿	ミルク	お麩ラスク	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	25	ロールパン お魚バーグ マカロニサラダ 人参グラッセ いちご スライストマト 白菜スープ	ミルク	オートミールスナック	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
12	フーチバージュシー トマトサラダ 豚汁 みかん	ミルク	コッペパン	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	26	鶏肉のあんかけ丼 きゅうりの中華風 みそ汁 みかん	ミルク	星たべよ バナナ ミルク	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		
14	ごはん(強化米入り) 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 きゅうりのごまあえ みそ汁 みかん	ミルク	ちんびん	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	28	年納め沖繩そば キャベツのツナあえ ごまかぼちゃ みかん ~よいお年をお迎えください~	ミルク	みそおにぎり	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆	鶏もも肉 豚肉 わかめ 大豆		

朝夕肌寒くなり、寒い冬がやってきます。乾燥する冬には、いろいろな病気が流行します。コロナ感染予防で抵抗力、免疫力をつけよう！と意識が高まる中、病気になりにくい体をつくることをしっかりと実行していきたいですね。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。

朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。

毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。

冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。

おかゆは水分を多めにし、少量の塩を加えたものを。

吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。

家庭での食育・・・日々の会話でさりげなく！クイズで楽しく！

- 野菜や果物の名前を確認してからおこないましょう。
- クイズだけで終わらずに、機会があれば実際に観察することも大切です。
- 食事の時、スーパーでの買い物の時、お話しできるといいですね。

- ◆ 土の上になる野菜・くだものは？
- ◆ 土の中になる野菜・くだものは？
- ◆ 木になる野菜・くだものは？
- ◆ 茎やつるがのびてなる野菜・くだものは？

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。
 ★食物アレルギーの対応は、医師の診断書に基づき、「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」(厚生労働省2019)に沿って対応します。
 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。
 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。



離乳食こんだて

社会福祉法人マリヤ福祉会
いちごえ保育園

【令和 2年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』(2019版)に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO 1】 (作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
1	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚とポテトのミルク煮 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ ジャが芋 トマト レタス 人参 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん 手づかみポテト	きなこがゆ(べたべた) 大根と豆腐のだし煮 みそ汁 りんご	きなこがゆ ⇒ 軟飯 大根と豆腐のだし煮 みそ汁 手づかみポテト りんご
2	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し かぼちゃ・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ かぼちゃ わかめ りんご	全がゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 みそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 みそ汁 りんご	パンがゆ ⇒ コロコロトースト チキンスープ みかん かぼちゃ寒天	スティックトースト チキンスープ みかん かぼちゃ寒天
3	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 根菜すり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 わかめ パナナ	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 ほうれん草スープ 煮りんごのきなこかけ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草スープ 煮りんごのきなこかけ
4	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ジャが芋 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ 手づかみポテト バナナ	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあんかけ かぼちゃみそ汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあんかけ かぼちゃみそ汁 りんご
5	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 あおさ みかん	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 白身魚と野菜のスープ煮 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 白身魚と野菜のスープ煮 りんご
7	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚・ポテトのすり流し 人参のペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 コーン缶 玉ねぎ 小松菜 柿	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ コーンスープ 柿コンポート	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ コーンスープ 柿コンポート	みどりがゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご	みどりがゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみ芋 りんご
8	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト ポテトスープ (主な材料) 米 鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 トマト レタス パナナ	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 野菜スープ バナナ	おじや かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 煮りんごのきなこかけ	おじや かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 煮りんごのきなこかけ
9	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ほうれん草ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 ほうれん草 かぼちゃ 白身魚 大根 洋梨	みどりがゆ(べたべた) 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 梨コンポート	みどりがゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ 魚のみそ汁 手づかみ大根 梨コンポート	全がゆ(べたべた) ポテトのグリーンソースかけ チキンスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのグリーンソースかけ チキンスープ りんご
10	おべんとう会				
11	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ ジャが芋 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん コーンスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん コーンスープ みかん	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 りんご
12	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト 大根すりつぶし すまし汁 (主な材料) 米 豆腐 人参 大根 あおさ レタス みかん	全がゆ(べたべた) 豆腐と根菜のだし煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐と根菜のだし煮 みそ汁 みかん	おじや(べたべた) 白身魚と野菜のスープ りんご	おじや ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ りんご
14	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 小松菜 ささみ りんご ジャが芋 人参 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 魚のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 魚のスープ 手づかみ人参 りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



【NO 2】

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	離乳初期 5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃	離乳中期 7・8ヶ月頃	離乳後期 9・10・11ヶ月頃
形態固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーのすり流し すまし汁 (主な材料) 米 絹ごし豆腐 人参 ブロッコリー そうめん キャベツ りんご	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あんかけ くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あんかけ そうめん汁 りんご	おじや さつま芋だんご みそ汁 梨コンポート	おじや ⇒ 軟飯 さつま芋だんご みそ汁 梨コンポート
16	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏肉 ジャが芋 白菜 コーン缶 パナナ きなこ	おじや ポテトマッシュ 野菜スープ きなこバナナ	おじや 手づかみポテト 野菜スープ きなこバナナ	芋がゆ(べたべた) 人参のしらすあえ くたくたそうめん りんご	芋がゆ ⇒ 軟飯 人参のしらすあえ そうめん汁 手づかみ芋 りんご
17	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ そうめん ほうれん草 みかん	全がゆ(べたべた) かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃそぼろ煮風 くたくたそうめん汁 みかん	おじや 白身魚のスープ煮 りんごゼリー	おじや ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 りんごゼリー
18	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 玉ねぎ レタス トマト ささみ そうめん 白菜 みかん	全がゆ(べたべた) 野菜のトマト煮 くたくたそうめん汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のトマト煮 そうめん汁 みかん	おじや(べたべた) 豆腐とレタスのみそ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 豆腐とレタスのみそ汁 りんご
19	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 ジャが芋 人参 玉ねぎ ささみ 絹ごし豆腐 あおさ みかん	全がゆ(べたべた) 根菜トマト風味 絹ごし豆腐のスープ みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜トマト風味 絹ごし豆腐のスープ みかん	88822	
21	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 人参 キャベツ ジャが芋 わかめ みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚と野菜のスープ煮 みそ汁 みかん	かぼちゃがゆ(べたべた) ゆし豆腐と野菜の汁 りんごゼリー	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 ゆし豆腐と野菜の汁 りんごゼリー
22	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃすり流し ほうれん草ペースト すまし汁 (主な材料) 米 かぼちゃ 白身魚 ほうれん草 大根 わかめ パナナ きなこ	かぼちゃがゆ(べたべた) 魚とほうれん草のスープ煮 みそ汁 バナナ	かぼちゃがゆ ⇒ 軟飯 魚とほうれん草のスープ煮 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 みかん
23	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ (主な材料) 米 人参 ささみ かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 いちご	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ いちご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 手づかみポテト バナナ
24	10倍がゆ(とろとろ) さつま芋ペースト 人参ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 コーン缶 ささみ みかん	芋がゆ(べたべた) 麻婆豆腐風 コーンスープ みかん	芋がゆ ⇒ 軟飯 麻婆豆腐風 コーンスープ みかん	おじや ポテト納豆 みそ汁 りんご	おじや ⇒ 軟飯 ポテト納豆 みそ汁 りんご
25	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し とろとろトマト すまし汁 (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 トマト 白菜 コーン缶 人参 パナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 白菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 白菜スープ バナナ	全がゆ(べたべた) 鶏ささみの人参あん ポテトのみそ汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの人参あん ポテトのみそ汁 りんご
26	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 玉ねぎ かぼちゃ ツナ缶 きゅうり 豆腐 白菜 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とぼてとのマッシュ ほうれん草のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とぼてとのマッシュ ほうれん草のスープ りんご
28	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ツナ缶 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ ジャが芋 あおさ 豆腐 みかん	おじや かぼちゃのだし煮 あおさ汁 みかん	おじや かぼちゃのだし煮 あおさ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚のスープ煮 くたくたそうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のスープ煮 そうめん汁(みそ仕立て) りんご

◆◆ 健康な食習慣は離乳期から ◆◆

従来、赤ちゃんのときの肥満は心配ないとされてきましたが、成長曲線から大きく外れて、太りすぎたりやせすぎたりしたときは、医師に相談するなど、注意が必要です。将来の生活習慣病予防のためにも、離乳期に健康な食習慣の基礎をつくりましょう。

「授乳・離乳の支援ガイド(2019版)」より

