

災害に備えよう ～乳幼児のいるご家族の方へ～



※おこさんにあった量を準備しましょう。

※普段使用している**アレルギー対応食品**がある場合は、多めに備蓄しましょう！

こども 1 人 1 日分の食品（目安）

3 日～1 週間分 備蓄しましょう

※乳幼児用の食品は入手しにくいいため、少なくとも 2 週間分
備蓄することが推奨されています



授乳期

液体ミルク…約 1 L



5～6 か月ごろ
（離乳初期）

液体ミルク…約 1 L

ベビーフード…1 つ



7～8 か月ごろ
（離乳中期）

液体ミルク…約 800ml

ベビーフード…2 つ



9～11 か月ごろ
（離乳後期）

液体ミルク…約 600ml

ベビーフード…3 つ

+大人の食事から取り分け



12～18 か月ごろ
（離乳完了期）

液体ミルク…必要量用意

ベビーフード…3～6 つ

+大人の食事から取り分け

おやつ…おこさんが食べ
やすいもの



1 歳 6 か月以降
（幼児期）

大人の食事から取り分け
て与える

1 人当たり**水**を約 3 L
用意しておく、調乳など
の飲料以外にも役立ちます



★お湯を沸かすことができる場合は粉ミルクでも可能です。（完全ミルクなら約 1 缶）

※完全母乳の方でも一時的に母乳が出なくなる場合に備えて、**スティックタイプ**や**キューブタイプ**のミルクを用意しておく、と安心です。

★ごはんとおかずがセットになっているボックスタイプのベビーフードがあると便利です。

★大人の食事から取り分ける時は必要に応じて食材をつぶしたり、味を薄めて与えてください。

★**月齢に合ったもの**を備蓄しましょう。

アレルギーのあるおこさんは
アレルギーを示すカードなども準備

準備物リスト

- ☐ ミルク・離乳食（上の例）
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ
- ☐ 紙皿・紙コップ
- ☐ スプーン・フォーク
- ☐ 予備の哺乳瓶
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 健康保険証
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 着替え
- ☐ ガーゼ
- ☐ タオル・バスタオル
- ☐ 消毒剤
- ☐ 清浄綿
- ☐ おしりふき
- ☐ ビニール袋
- ☐ カイロ
- ☐ 抱っこひも
- ☐ おもちゃ
- ☐ 授乳ケープ

