



		ゴックン期	モグモグ期			カミカミ期		
日	曜	お昼	午前	お昼	午後	午前	お昼	午後
1	月	お粥 スープ 小松菜ペースト マッシュポテト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや 麦茶	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	ホットケーキ 麦茶
2	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	人参煮 麦茶	お糰と野菜入りにゅうめん 小松菜のだし煮	人参おじや 麦茶	人参煮 麦茶	お糰と野菜入りにゅうめん 小松菜の煮物	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶
3	水	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや 麦茶	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 スティックさつま芋	スイートポテト風 麦茶
4	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト マッシュポテト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや 麦茶	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	りんごゼリー 麦茶
5	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	オレンジ 麦茶	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや 麦茶	オレンジ 麦茶	軟飯 スープ しらすと人参の味噌煮 スティック大根	ドーナツ 麦茶
6	土	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お野菜ポーロ 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	人参おじや	お野菜ポーロ 麦茶	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 スティック人参	スティックパン 麦茶
9	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや 麦茶	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 スープ 高野豆腐と人参のミルク煮 スティック大根	シヤムパン 麦茶
10	水	お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや 麦茶	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 スープ しらすと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	ココア蒸しパン 麦茶
11	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ たらと人参のだし煮 大根のだし煮	大根おじや 麦茶	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 スープ 鮭と人参の味噌煮 スティック大根	赤ちゃん用ビスケット 麦茶
12	金	お粥 スープ 小松菜ペースト キャベツペースト	蒸しかぼちゃ 麦茶	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	パン粥 キャベツのだし煮	蒸しかぼちゃ 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 キャベツの煮物	スティックパン 麦茶
13	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お野菜ポーロ 麦茶	お粥 スープ お糰と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや 麦茶	お野菜ポーロ 麦茶	スパゲティナポリタン風 スープ スティック人参	赤ちゃん用せんべい 麦茶
15	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト 白菜ペースト	オレンジ 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	かぼちゃおじや 麦茶	オレンジ 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 白菜の煮物	かぼちゃの茶巾絞り 麦茶
16	火	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋マッシュ	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや 麦茶	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	栗蒸しパン 麦茶
17	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	蒸しさつま芋 麦茶	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや 麦茶	蒸しさつま芋 麦茶	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮 スティック人参	りんごヨーグルト 麦茶
18	木	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ お糰と人参のだし煮 白菜のだし煮	玉ねぎおじや 麦茶	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 スープ お糰と人参の煮物 白菜の煮物	さつま芋蒸しパン 麦茶
19	金	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お野菜ポーロ 麦茶	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや 麦茶	お野菜ポーロ 麦茶	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	ぶどうゼリー 赤ちゃん用ビスケット 麦茶
20	土	お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お糰と野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮	キャベツおじや 麦茶	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お糰と野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋	スティックパン 麦茶
22	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃマッシュ	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや 麦茶	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎのミルク煮 かぼちゃの煮物	さつま芋スティック 麦茶
23	火	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	バナナ 麦茶	お粥 スープ たらとキャベツのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや 麦茶	バナナ 麦茶	軟飯 スープ たらとキャベツの味噌煮 スティック人参	赤ちゃん用ウエハース 麦茶
24	水	お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト	お野菜ポーロ 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや 麦茶	お野菜ポーロ 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	オレンジゼリー 赤ちゃん用せんべい 麦茶
25	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ お糰と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや 麦茶	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 スープ お糰と玉ねぎのケチャップ煮 スティック人参	ココア蒸しパン 麦茶
26	金	お粥 スープ 白菜ペースト マッシュポテト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや 麦茶	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティックじゃが芋	ボンデケーキ風 麦茶
27	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや 麦茶	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	スティックパン 麦茶
29	月	お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト	ヨーグルト 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや 麦茶	ヨーグルト 麦茶	ミートソーススパゲティ風 スープ スティックじゃが芋	おなかチーズおにぎり 麦茶
30	火	お粥 スープ フロコリーペースト 人参ペースト	お野菜ポーロ 麦茶	お粥 スープ たらとフロコリーのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや 麦茶	お野菜ポーロ 麦茶	軟飯 味噌汁 たらとフロコリーの煮物 スティック人参	赤ちゃん用ビスケット 麦茶
31	水	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃマッシュ	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ キャベツの鶏そぼろ煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや 麦茶	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツのミルク煮 かぼちゃの煮物	かぼちゃの蒸しパン 麦茶

ゴックン期のポイント

モグモグ期のポイント

カミカミ期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。
早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試してみましょう。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を欲しがるときに与えます。

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。
食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとし、食べ物をつぶし、呑み込んでいるかどうか、見てあげてください。

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯でカミカミすることを覚えていきます。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。
赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。



※ 給食やおやつで使用する食品において未摂取がある場合は、食品を変更して提供いたします。