



		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	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	鶏ささみと野菜入りたくたくうどん 大根のだし煮	じゃが芋おじや	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティック大根	ドーナツ 麦茶
3	月	お粥 スープ 小松菜ペースト マッシュポテト	かぼちゃ煮 麦茶	お粥 スープ たらと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	かぼちゃ煮 麦茶	軟飯 味噌汁 たらと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	スティックパン 麦茶
4	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト キャベツペースト	人参煮 麦茶	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮	大根おじや	人参煮 麦茶	軟飯 スープ しらすとほうれん草の煮物 キャベツの煮物	フライドポテト風 麦茶
5	水	お粥 スープ フロッコリーペースト さつま芋マッシュ	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ かれいとフロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 かれいとフロッコリーの煮物 スティックさつま芋	オレンジゼリー 赤ちゃん用ウエハース 麦茶
6	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ お麩と野菜入りたくたくうどん 人参のだし煮	キャベツおじや	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ お麩と野菜入り煮込みうどん スティック人参	野菜入りおじや 麦茶
7	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お野菜ボーロ 麦茶	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	お野菜ボーロ 麦茶	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティック大根	おまんじゅう風あんまん 麦茶
8	土	発表会						
10	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト キャベツペースト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お粥 スープ たらとほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 味噌汁 鮭とほうれん草の煮物 キャベツの煮物	さつま芋蒸しパン 麦茶
11	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お野菜ボーロ 麦茶	丸パン粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	お野菜ボーロ 麦茶	丸パン スープ 豚そぼろと人参のミルク煮 スティック大根	ツナマヨおにぎり 麦茶
12	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト マッシュポテト	バナナ 麦茶	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	バナナ 麦茶	スパゲティナポリタン風 スープ スティックじゃが芋	ホットケーキ 麦茶
13	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	赤ちゃん用ビスケット 麦茶
14	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック大根	りんごゼリー 麦茶
15	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 白菜ペースト	お野菜ボーロ 麦茶	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	お野菜ボーロ 麦茶	軟飯 スープ 豚そぼろとほうれん草の味噌煮 白菜の煮物	スティックパン 麦茶
17	月	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	オレンジ 麦茶	お粥 スープ たらと人参のだし煮 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	オレンジ 麦茶	軟飯 味噌汁 たらと人参のケチャップ煮 キャベツの煮物	蒸しパン 麦茶
18	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 人参のだし煮	大根おじや	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック人参	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶
19	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋マッシュ	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	マカロニグラタン風 麦茶
20	木	お粥 スープ かぼちゃマッシュ 大根ペースト	お野菜ボーロ 麦茶	お粥 スープ かれいとかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	お野菜ボーロ 麦茶	軟飯 スープ かれいとかぼちゃの味噌煮 スティック大根	スイートポテト風 麦茶
21	金	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 スープ お麩とキャベツのミルク煮 スティック人参	ココア蒸しパン 麦茶
22	土	お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	赤ちゃん用せんべい 麦茶
24	月	振替休日(天皇誕生日)						
25	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	赤ちゃん用せんべい 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	大根おじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのミルク煮 スティック人参	パンケーキ 麦茶
26	水	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	ヨーグルト 麦茶	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	ヨーグルト 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	赤ちゃん用ビスケット 麦茶
27	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	鶏ささみと野菜入りたくたくうどん 大根のだし煮	キャベツおじや	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティック大根	りんご蒸しパン 麦茶
28	金	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お粥 スープ たらと白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 味噌汁 たらと白菜の煮物 スティック人参	キャロット蒸しパン 麦茶

ゴックン期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。  
この時、ざらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めていく事が大切です。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。

モグモグ期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。  
食品の種類を増やすとともに、エネルギー源(粥類)・たんぱく質源(魚・肉・豆腐など)・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせさせていただきます。いろいろな食品に慣れていきましょう。

カミカミ期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。  
少しくらい汚しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。スティック状のものなどを用意するとよいでしょう。



※ 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。

発行：株式会社ミールケア