



		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
4	金	お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋	りんご蒸しパン 麦茶
5	土	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 お麩と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	スティックパン 麦茶
7	月	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	お粥 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	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の味噌煮 スティック大根	七草粥 麦茶
8	火	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	人参煮 麦茶	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	さつま芋おじや	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 ほうれん草の煮物	ドーナツ 麦茶
9	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 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 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 スティックさつま芋	マカロニグラタン風 麦茶
10	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト マッシュポテト	蒸しさつま芋 麦茶	お粥 スープ たらとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	蒸しさつま芋 麦茶	軟飯 味噌汁 たらとほうれん草のケチャップ煮 スティックじゃが芋	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶
11	金	お粥 スープ フロccoliペースト かぼちゃマッシュ	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみとフロccoliのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 スープ 鶏ささみとフロccoliのミルク煮 かぼちゃの煮物	さつま芋蒸しパン 麦茶
12	土	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ	お野菜ポーロ 麦茶	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	お野菜ポーロ 麦茶	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックさつま芋	赤ちゃん用せんべい 麦茶
14	月	成人の日						
15	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト マッシュポテト	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	さつま芋の茶巾絞り 麦茶
16	水	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック人参	りんご蒸しパン 麦茶
17	木	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 かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	蒸しさつま芋 麦茶	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	かぼちゃ蒸しパン 麦茶
18	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	バナナ 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	バナナ 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック大根	こずくまんじゅう 麦茶
19	土	保育参観						
21	月	お粥 スープ 小松菜ペースト マッシュポテト	お野菜ポーロ 麦茶	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	お野菜ポーロ 麦茶	軟飯 スープ 鶏そぼろと小松菜のミルク煮 スティックじゃが芋	赤ちゃん用ビスケット 麦茶
22	火	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	キャベツおじや	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 スープ たらと人参の煮物 スティック大根	ホットケーキ 麦茶
23	水	お粥 スープ マッシュポテト キャベツペースト	蒸しかぼちゃ 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	蒸しかぼちゃ 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏ささみとじゃが芋のケチャップ煮 キャベツの煮物	ナポリタン風 麦茶
24	木	お粥 スープ マッシュポテト フロccoliペースト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	野菜パン粥 スープ たらとじゃが芋のだし煮 フロccoliのだし煮	小松菜おじや	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	野菜パン スープ たらとじゃが芋のミルク煮 フロccoliの煮物	ココア蒸しパン 麦茶
25	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	蒸しさつま芋 麦茶	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	蒸しさつま芋 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	赤ちゃん用ビスケット 麦茶
26	土	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 お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 スープ お麩と白菜の味噌煮 スティック人参	スティックパン 麦茶
28	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	大根おじや	赤ちゃん用ビスケット 麦茶	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 ほうれん草の煮物	麩のラスク 麦茶
29	火	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	玉ねぎおじや	赤ちゃん用ウエハース 麦茶	軟飯 味噌汁 たらと人参の煮物 スティック大根	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶
30	水	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	お麩と野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮	キャベツおじや	お野菜ポーロ 麦茶	お麩と野菜入り煮込みうどん スティック人参	やさいぞうすい 麦茶
31	木	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	赤ちゃん用せんべい 麦茶	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	赤ちゃん用せんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティック大根	大学芋風 麦茶

ゴックン期のポイント

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいますが、だんだん慣れてきますので、1さじずつ、あせらずにゆっくりと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

モグモグ期のポイント

7~8ヶ月になると、1日2回食になり、食べむらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだりすると、嫌がって食べなくなる事があります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進みにくくなりかねないので、注意していきましょう。

カミカミ期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物をお口に運ぶことを覚えます。モグモグ期からの移行で、徐々に大きくできる芋類などは、スティック状にして手づかみ食べや、前歯で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。



※ 給食やおやつで使用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