

日	曜	中期食	後期食	おやつ
2	月	7倍がゆ スープ 大根と人参のスープ煮(鶏肉) さつまいもとほうれん草のやわらか煮 フルーツ	こいのぼりパン スープ 鮭のおやき フレンチサラダ フルーツ 牛乳	パンケーキ 牛乳
6	金	7倍がゆ スープ キャベツとコーンのミルク煮(白身魚) かぶと人参の二色煮 フルーツ	タコライス(軟飯) 卵スープ いかサラダ フルーツ 牛乳	メロンパン風トースト 牛乳
7	土	人参がゆ(しらす) スープ かぼちゃとほうれん草のころころ煮 フルーツ	肉みそうどん かぼちゃの含め煮 フルーツ 牛乳	ムース 牛乳
9	月	7倍がゆ スープ ほうれん草と玉葱のスープ煮(鶏肉) マッシュポテト フルーツ	ご飯(軟飯) みそ汁 炒り鶏 キャベツの塩こんぶ和え フルーツ 牛乳	みたらしおじゃが 牛乳
10	火	7倍がゆ スープ 白菜と人参のやわらか煮(白身魚) キャベツとコーンのスープ煮 フルーツ	パン 春色トマトスープ 魚のムニエル サラダ フルーツ 牛乳	りんごゼリー 牛乳
11	水	7倍がゆ スープ さつまいもと玉葱のスープ煮 大根と人参の二色煮(しらす) フルーツ	切干大根の中華風おこわ(軟飯) 若竹汁 キャベツつくね 酢の物 フルーツ 牛乳	焼きうどん 牛乳
12	木	7倍がゆ スープ じゃがいもと人参のミルク煮(鶏肉) 豆腐とほうれん草のくず煮 フルーツ	カレーうどん オーロラサラダ フルーツ 牛乳	ジャムトースト 牛乳
13	金	7倍がゆ スープ かぼちゃと玉葱のスープ煮 キャベツとコーンのさつぱり煮(白身魚) フルーツ	グリーンピースご飯(軟飯) みそ汁 焼豚サラダ かじきののりチーズ焼き フルーツ 牛乳	じゃがいもマフィン 牛乳
14	土	ほうれん草がゆ(しらす) スープ じゃがいもとコーンのコロコロ煮 フルーツ	食パン スープ 豚肉の照り焼き サラダ フルーツ 牛乳	クレープ 牛乳
16	月	7倍がゆ スープ 豆腐と人参のくず煮(鶏肉) かぼちゃとほうれん草のミルク煮 フルーツ	ご飯(軟飯) 豚汁 さばの塩焼き 切干大根とひじきのみそマヨ和え フルーツ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
17	火	煮込みうどん(しらす・人参・キャベツ) スープ かぶとコーンのころころ煮 フルーツ	麻婆うどん 中華サラダ フルーツ 牛乳	鶏そぼろおじゃ 牛乳
18	水	7倍がゆ スープ 小松菜とじゃがいものスープ煮 白菜と人参のやわらか煮(白身魚) フルーツ	黒糖パン スープ テリ・コン・カーン パインサラダ フルーツ 牛乳	あんこまんじゅう 牛乳
19	木	7倍がゆ スープ さつまいもとほうれん草のミルク煮 キャベツと玉葱のあんどじ(しらす) フルーツ	たら豆ご飯(軟飯) みそ汁 さわらの照り焼き ごまみそ和え フルーツ 牛乳	ウインナーロール 牛乳
20	金	7倍がゆ スープ 人参と大根の紅白煮 キャベツとかぶのくず煮(鶏肉) フルーツ	えびとしめじのクリームスパゲティ 大根サラダ フルーツ 牛乳	黒糖寒天 牛乳
21	土	ほうれん草がゆ(しらす) スープ かぼちゃと人参のコロコロ煮 フルーツ	煮込みうどん かぼちゃの甘煮 フルーツ 牛乳	おかかおじゃ 牛乳
23	月	7倍がゆ スープ 白菜と人参のスープ煮(白身魚) キャベツと玉葱のやわらか煮 フルーツ	ご飯(軟飯) みそ汁 あじのソテー おかか和え フルーツ 牛乳	おから蒸しパン 牛乳
24	火	7倍がゆ スープ 豆腐とコーンのくず煮(鶏肉) じゃがいもとほうれん草のミルク煮 フルーツ	卵とじうどん じゃがいもの炒め煮 フルーツ 牛乳	五目おじゃ 牛乳
25	水	7倍がゆ スープ 小松菜とさつまいものスープ煮 キャベツと人参のコロコロ煮(しらす) フルーツ	ふりかけご飯(軟飯) みそ汁 魚の青のりマヨ焼き 豆腐のサラダ フルーツ 牛乳	スイートポテト 牛乳
26	木	7倍がゆ スープ 人参と大根の紅白煮(白身魚) じゃがいもとコーンのスープ煮 フルーツ	ジャムパン キャベツチャウダー タンドリーチキン みかんサラダ フルーツ 牛乳	ソーセイジケチャップ ライス(軟飯) 牛乳
27	金	7倍がゆ スープ かぼちゃと小松菜のスープ煮 かぶと白菜のやわらか煮(しらす) フルーツ	あんかけうどん かぼちゃと小松菜のごまよごし フルーツ 牛乳	ホイルまんじゅう 牛乳
28	土	小松菜がゆ(鶏肉) スープ じゃがいもと人参のコロコロ煮 フルーツ	パン スープ ハムチーズ ポテトサラダ フルーツ 牛乳	お好み焼き 牛乳
30	月	7倍がゆ スープ キャベツと玉葱のミルク煮(白身魚) グリーンマッシュ フルーツ	ハヤシライス(軟飯) キャベツのさつと煮 フルーツ 牛乳	バナナロール 牛乳
31	火	7倍がゆ スープ 白菜と人参のスープ煮(鶏肉) 豆腐とほうれん草のくず煮 フルーツ	青のりご飯(軟飯) みそ汁 金目鯛の煮付け おろし和え フルーツ 牛乳	ベーコンポテトパイ 牛乳

♪都合により変更する場合があります。

離乳食って...??

離乳食って「なに?」「どうすればいいの?」と思っている保護者の方が多いと思います。子どもの発達にあわせて進めていくことが大切です。硬さや形状、食材の種類など徐々に変えていきます。

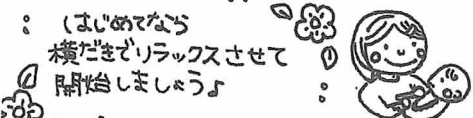
①ゴックン期(開始5~6ヵ月)②モグモグ期(7~8ヵ月)③カミカミ期(9~11ヵ月)④パクパク期(12ヵ月~18ヵ月頃)

4段階に分け、幼児食に慣らしていきましょう。

赤ちゃんに食べる喜びを知ってもらうために、リラックスして(ほめながら)お母さん自身も負担に思わず楽しい時間を過ごしてください。

♪こんな風に食べさせてみましょう...
スプーンを下唇に水平になるよう唇にふれさせ、赤ちゃんが離乳食をとり込むのを待ちます。

♪(はじめは横たきざりリラックスさせて開始しましょう)



赤ちゃんのペースで進めたいのが原意ですが、噛むことや飲み込みが遅くなる可能性もあるので月齢の発達段階を目安に行ってみてください。



POINT

上唇が下りてきてとり込むので、流し込まずに待ちましょう。これまでミルクを口をあけて飲んでいたので、赤ちゃんは上唇を閉じることを知りません。スプーンを異物と感じて舌で押し出すことがあります。決して食べものが嫌なわけではなく、やめたりせず根気よく続けましょう。始めはこぼしがちなので、スプーンですくってまた口へと

