



| | | ゴックン期 | | モグモグ期 | | カミカミ期 | |
|----|---|--------------------------------|--|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 日 | 曜 | お昼 | | お昼 | | お昼 | |
| | | | | 午後 | | 午後 | |
| 2 | 月 | お粥 スープ 小松菜ペースト マッシュポテト | | お粥 スープ たらと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮 | | パンケーキ | |
| 3 | 火 | お粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ | | お粥 スープ お麩と人参のだし煮 さつま芋のだし煮 | | バナナヨーグルト | |
| 4 | 水 | お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト | | お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮 | | 蒸しパン | |
| 5 | 木 | お粥 スープ マッシュポテト 人参ペースト | | お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮 | | りんごパンケーキ | |
| 6 | 金 | お粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ | | お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 さつま芋のだし煮 | | コーンフレーク | |
| 7 | 土 | お粥 スープ 白菜ペースト 玉ねぎペースト | | お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 玉ねぎのだし煮 | | せんべい | |
| 10 | 火 | お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト | | お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮 | | パンケーキ | |
| 11 | 水 | お粥 スープ 小松菜ペースト マッシュポテト | | お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮 | | スティックパン | |
| 12 | 木 | お粥 スープ 人参ペースト さつま芋マッシュ | | お粥 スープ お麩と人参のだし煮 さつま芋のだし煮 | | ポテト団子 | |
| 13 | 金 | お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト | | お粥 スープ たらとキャベツのだし煮 人参のだし煮 | | ヨーグルト せんべい | |
| 14 | 土 | お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト | | お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮 | | せんべい | |
| 16 | 月 | お粥 スープ マッシュポテト 人参ペースト | | お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮 | | 野菜入りくたくたうどん | |
| 17 | 火 | お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト | | お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 大根のだし煮 | | ゼリー せんべい | |
| 18 | 水 | お粥 スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト | | お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 玉ねぎのだし煮 | | さつま芋団子 | |
| | | | | | | 軟飯 スープ 豚そぼろとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物 | |



| | | ゴックン期 | | モグモグ期 | | カミカミ期 | |
|----|---|---------------------------------|--|--------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 日 | 曜 | お昼 | | お昼 | | お昼 | |
| | | | | 午後 | | 午後 | |
| 19 | 木 | お粥 スープ 人参ペースト さつまいもマッシュ | | お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 さつまいものだし煮 | | 蒸しパン | |
| 20 | 金 | お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト | | お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 人参のだし煮 | | パンケーキ | |
| 21 | 土 | お粥 スープ ほうれん草ペースト キャベツペースト | | お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮 | | せんべい | |
| 23 | 月 | お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト | | お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮 | | りんごパンケーキ | |
| 24 | 火 | お粥 スープ 白菜ペースト キャベツペースト | | お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 キャベツのだし煮 | | 玉ねぎおじや | |
| 25 | 水 | お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト | | お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮 | | さつまいも団子 | |
| 26 | 木 | お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト | | お粥 スープ たらと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮 | | コーンフレーク | |
| 27 | 金 | お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト | | お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮 | | 蒸しパン | |
| 28 | 土 | お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト | | お麩と野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮 | | せんべい | |
| 30 | 月 | お粥 スープ 小松菜ペースト マッシュポテト | | お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮 | | パンケーキ | |
| 31 | 火 | お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト | | お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 大根のだし煮 | | 蒸しパン | |
| | | | | | | 軟飯 スープ 豆腐と人参の味噌煮 スティックさつまいも | |
| | | | | | | 軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティック人参 | |
| | | | | | | 軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 キャベツの煮物 | |
| | | | | | | 軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツのミルク煮 スティック人参 | |
| | | | | | | 軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 キャベツの煮物 | |
| | | | | | | 軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツのミルク煮 スティック人参 | |
| | | | | | | 軟飯 味噌汁 たらと人参の煮物 スティックじゃが芋 | |
| | | | | | | 軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根 | |
| | | | | | | お麩と野菜入り煮込みうどん スティック人参 | |
| | | | | | | 軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティックじゃが芋 | |
| | | | | | | 軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック大根 | |

ゴックン期のポイント

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いきましょう。離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を欲しがるままに与えます。

モグモグ期のポイント

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、しっかり唇をとじ、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。

カミカミ期のポイント

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、歯茎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。

