



日	曜日	午前のおやつ (ぱくぱく期) 12~18か月頃	昼 食				午後のおやつ (ぱくぱく期) 12~18か月頃
			主 食			副 食 (かみかみ期・ぱくぱく期) 主菜・副菜	
			ごっくん期 (5, 6か月頃)	もぐもぐ期 (7, 8か月頃)	かみかみ期 (9~11か月頃)		
1	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉だんご 塩じゃが 農家のスープ	お菓子
2	土						
4	月					(祝) みどりの日	
5	火					(祝) こどもの日	
6	水					(祝) 振替休日	
7	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 キャベツときゅうりのあんかけ かぼちゃのみそ汁	お菓子
8	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の煮物 粉ふきいも 小松菜のみそ汁	お菓子
9	土						
11	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	ミートスパゲッティ 煮びたし 野菜のみそ汁	お菓子
12	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉だんご キャベツ旨煮 玉ねぎのみそ汁	お菓子
13	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 ブロッコリー 野菜のスープ	お菓子
14	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じゃが芋の煮物 きゅうりあんかけ キャベツのみそ汁	お菓子
15	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 野菜の旨煮 コロコロ野菜のスープ	お菓子
16	土						
18	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 キャベツ煮 玉ねぎのみそ汁	お菓子
19	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋のみそ汁	お菓子
20	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	マカロニのケチャップ煮 きゅうりの煮物 大根みそ汁	お菓子
21	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	麻婆豆腐 粉ふきいも みそ汁	お菓子
22	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	そばろ煮 里芋の旨煮 けんちん汁	お菓子
23	土						
25	月	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	肉だんご 煮びたし すまし汁	お菓子
26	火	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	じぶ煮 キャベツ煮びたし じゃが芋のみそ汁	お菓子
27	水	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	煮魚 きゅうりあんかけ 豚汁	お菓子
28	木	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	鶏肉の煮物 さつまいも煮 ワンタンスープ	お菓子
29	金	お菓子	つぶし粥	7倍粥	全粥	魚の煮物 煮びたし 玉ねぎのみそ汁	お菓子
30	土						

※食事やおやつの摂取状況に応じて、粉ミルクを補っています。

※一人ひとりの赤ちゃんの食欲や成長に合わせて、楽しくおいしく食事ができるように心がけています。

離乳食とお口の関係 ~赤ちゃんの食べている様子を見てみましょう~

離乳食を進める時は、月齢ばかりを追いかけるのではなく、赤ちゃんの口の動きを見てあげましょう。唇の動きや、舌の使い方は離乳食の「硬さ」や「大きさ」を決めるポイントになります。下記のような段階を経て上手に食べられるようになります。

