



雄物川保育園
R7.5.26

〈離乳食のステップ〉

母乳やミルクだけだった赤ちゃんの食事を、1年くらいかけて徐々に大人と同じ食事に近づけていきます。大人でも食欲や食べる量は人によって違うように、離乳食の進み具合や量には個人差があります。月齢や食事はあくまでも目安ですから、赤ちゃんの様子を見ながら、焦らずに進めましょう。

5・6ヶ月頃(ゴックン期)

赤ちゃんの体調、機嫌のいい日にスタート。嫌がるときは無理せずに、2～3日してからまたトライ。

- 離乳食を飲み込むことができるようになる
- 子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ
- 母乳やミルクは飲みたいだけ与える
- 食べることに興味が出てくる
- 大人の食事をしている様子をじっと見つめたり、よだれが多くでてる
- トロトロ状・・・目安：プレーンヨーグルト

7・8ヶ月頃(モグモグ期)

舌でつぶしモグモグしたものが上手にゴックンできるようになる。

- 1日2回食で食事のリズムをつける
- 食品の種類を増やし、栄養バランスをとる
- 目安：豆腐の硬さ



9ヶ月頃から11ヶ月頃(カミカミ期)

豆腐状の硬さのものが上手に食べられるようになる。

- 歯茎でつぶせる硬さのものを与える
- 1日3食に進めていく
- 鉄の不足には配慮する
- 離乳食とは別に母乳は子どもが欲するまま育児ミルクは1日2回程度与える
- 目安：バナナぐらいの硬さ



12ヶ月頃から18ヶ月頃(バクバク期)

- 形のある食物をかみつぶすことができるようになる
- 大人に近い食事になってくる
- 栄養の大部分を食事からとる
- 手づかみ食べが上手になる
- 1日3回の食事のリズムを大切に
- 食事の一部としておやつを与える



6月離乳食予定献立表



曜 日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
献立	鶏肉のトマトソース ジャーマンポテト アスパラスープ キウイ	鰹のチーズ焼き かにサラダ きのこの味噌汁 グレープフルーツ	牛 丼 根菜の味噌汁 バナナ	豚肉のバイン焼き キャベツのレモン和え ほうれん草の味噌汁 オレンジ	鶏肉のあんかけ マカロニサラダ いんげんの味噌汁 バイン	チキンピラフ 野菜スープ
午前おやつ	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	せんべい ミルク	きつねおにぎり お茶	せんべい ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	9	10	11	12	13	14
献立	塩ホッケ おひたし 豚汁 オレンジ	鶏肉の漬け焼き シーザーサラダ かぼちゃの味噌汁 キウイ	厚揚げ丼 中華スープ グレープフルーツ	鰹そぼろ ほうれん草の胡麻和え 竹の子の味噌汁 バイン	チキンシチュー (カレー) 海藻サラダ バナナ	味噌ラーメン ゼリー
午前おやつ	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	せんべい ミルク	ジャムサンド 牛乳	せんべい ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	16	17	18	19	20	21
献立	豚肉のオニオンソース 中華サラダ チンゲン菜のスープ メロン	赤魚の味噌煮 切干大根の煮物 えのきのすまし汁 オレンジ	すき焼き丼 なめこの味噌汁 バナナ	シュウマイ ポークビーンズ キャベツの味噌汁 バイン	鮭のホイル焼き ブロックリーのおかか和え 大根の味噌汁 キウイ	きのこスパゲティ オニオンスープ
午前おやつ	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	せんべい ミルク	豆腐ドーナツ 牛乳	せんべい ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	23	24	25	26	27	28
献立	豚肉の青じそ焼き シーチキンサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	胡麻サバ 人参の炒め煮 お麴とほうれん草の味噌汁 バイン	トマトミート丼 コンソメスープ オレンジ	チキンソテー 大根サラダ もやしの味噌汁 キウイ	ひき肉シチュー (カレー) フレンチサラダ グレープフルーツ	ジャージャーうどん わかめスープ
午前おやつ	せんべい	ビスケット	クッキー	ウエハース	せんべい	ビスケット
午後おやつ	クッキー 牛乳	せんべい ミルク	もちもちチーズパン 牛乳	せんべい ミルク	ヨーグルト	せんべい
日	30					
献立	ハンバーグ サラスパサラダ かぼちゃのスープ メロン	○3回食：全がゆ～軟飯を提供します。 ○離乳食では、卵を使った食品を使用しません。 ○おやつは1歳の誕生日をむかえてから提供します。 ○お子さんの食材の進み具合によって、献立が変更になることがあります。 食べられる食材が増えましたらルクミーでお知らせください。				
午前おやつ	せんべい					
午後おやつ	クッキー 牛乳					

