

曜日	日	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ
		ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時
月	28	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	胡瓜スティック きゃべつとレバーのかつお煮 ポテト和え すましじる・おかゆ	胡瓜スティック きゃべつとレバーのかつお煮 ポテト和え すましじる・なんめし	食パン レバー入りハンバーグ コーンフ레이크サラダ 果汁	ぎゅうにゅう ビスケット ところてん せんべい
火	1 29	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	鶏と豆腐のそぼろ煮 ブロッコリー和え物 ミネストローネ	豆腐ハンバーグ ブロッコリー和え物 ミネストローネ	食パン 枝豆チキンナゲット ブロッコリーコーン とまとスープ	ぎゅうにゅう せんべい かじゅう 赤ちゃんせんべい
水	2 30	だいこんのペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック おこさままーぼ きゅうりのつなあえ こまつなみそしる	きゅうりスティック おこさままーぼ きゅうりのつなあえ こまつなみそしる	まーぼーどうふ きゅうりのこんぶあえ やさいたっぷりみそしる	かじゅう あかちゃんせんべい くだもの やさいパー
木	3 31	こまつなペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック かれいのとろとろ煮 こまつなのりあえ こうやどうふみそしる	きゅうりスティック かれいのにつけ こまつなのりあえ こうやどうふみそしる	ごはん カレイてりやき こまつなのりあえ こうやどうふにもの	ゼリー ぎゅうにゅう ビスケット
金	18	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック とりとなすのもの さつま芋にもの しらすごはん・スープ	にんじんスティック とりとなすのもの さつま芋にもの しらすごはん・スープ	わかめごはん なすのあぶらいため はるさめサラダ ほうじちゃ	ぎゅうにゅう あかちゃんせんべい ゼリー サブシ
土	5 19	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック つなたまねぎうどん ポテトあえ	きゅうりスティック つなたまねぎうどん ポテトあえ	てりやきちきんぱん もやしサラダ みずなスープ	ゼリー かじゅう せんべい
月	7 21	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	にんじんスティック まぜごはん ほうれんそうしらすあえ すましじる	にんじんスティック まぜごはん ほうれんそうしらすあえ すましじる	ごはん ふたにくとびーまんのいためもの ほうれんそうしらすあえ あじつけのり	ヨーグルト ミルク ホットケーキ
火	8 22	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック とまとうどん かぼちゃの煮物 きな粉ヨーグルト	きゅうりスティック とまとうどん かぼちゃの煮物 きな粉ヨーグルト	ひやしちゅうか かぼちゃのにもの チーズ	むぎちゃ せんべい ぎゅうにゅう ポップコーン
水	9 23	とまとペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック ささみのトマト煮 こうやににもの オクラスープ・おかゆ	きゅうりスティック ささみのトマト煮 こうやににもの オクラスープ・なんめし	食パン ささみフライやさいソース えだまめサラダ おくらスープ	かじゅう せんべい ぎゅうにゅう パリパリピザ
木	10 24	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	にんじんスティック なつやさいのにもの ほうれんそうつなあえ スープ・おかゆ	にんじんスティック なつやさいのにもの ほうれんそうつなあえ スープ・なんめし	ごはん なつやさいのにもの つなのナムル ぎゅうにゅう	ほうじちゃ あかちゃんせんべい かじゅう こざかなせんべい
金	4 25	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック とうふあんかけどん スティックきゅうり なすのみそしる	きゅうりスティック とうふあんかけどん スティックきゅうり なすのみそしる	れいしやぶうどん きゅうりともすくのすのもの	ぎゅうにゅう 赤ちゃんせんべい ミルク レモンケーキ
土	26	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック にこみうどん さつま芋の煮物	にんじんスティック にこみうどん さつま芋の煮物	くろばん なつやさいのスパゲティ レタスとコーンのサラダ ぎゅうにゅう	ヨーグルト かじゅう ウエハース

\*献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

\*中期食後半から野菜スティックを提供していきます。



### 【手づかみ食べについて】

手づかみ食べは生後9か月ごろから1歳過ぎの子どもが発育・発達にとって大切なもので、積極的にさせたい行動です。

手づかみ食べでは、食べ物を触ったり、つかんだりすることでその固さや触感を体験します。これにより食べ物への興味がわいてくることでしょ。

手づかみ食べは、おこさんたちの「たべたい!!」というきもちの表れです。目で見たものを手につかみ、硬さや感触、温度などを感じ、食材ごとの一口の量、噛む力の加減を身につけていく大事なステップのひとつです。