



離乳食献立表

離乳(初期) 離乳(中期) 離乳(後期) 曜 午後 午後 Н お昼 お昼 お昼 おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 野菜ペースト だし 野菜おじや 野菜おじや 水 か煮 だしスーブ ティック だしスーフ 野菜ペースト だし おかゆ 鶏肉の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ 野菜 おかゆ 野菜おじや 木 野菜おじや 2 スープ か煮 だしスープ スティック だしスープ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 鮭の柔らか煮 野菜の柔らか おかゆ 鮭と野菜あんかけ 野菜ス 野菜おじや 野菜おじや 火 7 ティック だしスーブ 煮 だしスープ おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス 野菜おじや 野菜おじや 水 8 か煮 だしスーブ ティック だしスープ スーブ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 鶏肉の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ 野菜 野菜おじや 野菜おじや 9 木 スープ か煮 だしスープ スティック だしスープ 野菜ペースト だし おかゆ おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら 野菜おじや 野菜おじや 余 10 スーブ か煮 だしスーブ おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 野菜ペースト だし 野菜おじや 野菜おじや 11 土 スーブ か煮 だしスープ ティック だしスープ おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス 月 野菜おじや 野菜おじや 13 スーフ か煮 だしスープ ティック だしスーブ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 鮭の柔らか煮 野菜の柔らか おかゆ 鮭と野菜あんかけ 野菜ス 14 野菜おじや 野菜おじや 火 煮 だしスープ ティック だしスープ スーブ 水 お弁当会 お弁当会 野菜おじや お弁当会 野菜おじや 15 おかゆ 鶏肉の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ 野菜 16 木 野菜おじや 野菜おじや か煮 だしスーブ スティック だしスープ スーブ おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス おかゆ 野菜ペースト だし 17 金 野菜おじや 野菜おじや スーブ か煮 だしスーブ ティック だしスーブ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス 野菜おじや 野菜おじや 18 土 か煮 だしスープ ティック だしスープ スーブ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス 20 月 野菜おじや 野菜おじや スープ か煮 だしスープ ティック だしスープ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 鮭と野菜あんかけ 野菜ス 野菜おじや 野菜おじや 21 か煮 だしスーブ ティック だしスーブ スーフ おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 野菜スティック 豆腐と野菜 22 水 野菜おじや 野菜おじや あんかけ だしスープ スーフ か煮 だしスープ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 鶏肉の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ 野菜 野菜おじや 野菜おじや 23 木 か煮 だしスーブ スティック だしスープ スーフ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス 野菜おじや 野菜おじや 24 金 か煮 だしスーブ ティック だしスーブ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス 野菜おじや 野菜おじや 25 土 ティック だしスーブ か煮 だしスープ おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス 野菜おじや 27 月 野菜おじや スーブ か煮 だしスープ ティック だしスーブ おかゆ 鮭の柔らか煮 野菜の柔らか おかゆ 鮭と野菜あんかけ 野菜ス おかゆ 野菜ペースト だし 野菜おじや 野菜おじや 28 火 ティック だしスーブ 煮 だしスープ おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 野菜ペースト だし おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス 野菜おじや 野菜おじや 水 29 スーブ か煮 だしスープ ティック だしスープ おかゆ 鶏肉の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ 野菜 おかゆ 野菜ペースト だし 野菜おじや 野菜おじや 30 木 スーブ か煮 だしスープ スティック だしスープ おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜ス おかゆ 豆腐の柔らか煮 野菜の柔ら おかゆ 野菜ペースト だし 野菜おじや 野菜おじや 31 金 マーブ か煮 だしスーブ ティック だしスープ

…… 離乳(初期)のポイント

固さはポタージュ状~ジャム状

- ・離乳食を飲み込む練習
- まずは舌触りになれる

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいますが、だん だんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようにな ります。唇を閉じて飲み込めたら1ステップ成長です。

······ 離乳(中期)のポイント ··

- 固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
 - やわらかい固まりを舌でつぶす時
- ・食品の種類をふやしていきましょう

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょ う。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押し つぶすことを覚えていきます。

····<u>····················</u> 離乳(後期)のポイント <mark>·················</mark>

固さはバナナくらい

- ・味や固さにも好みが出てくる時期
- ・自分で食べる練習をしていきましょう 後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をカミカミす ながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

