離乳食献立予定表　平成31年2月

段階	離乳食初期　ゴックン期
月齢	５ ・ ６ か月
離乳食	1回/1 日
授乳回数の目安例	①　6:00 ミルク　②　10:00 離乳食+ミルク　③　14:00 ミルク ④　18:00 ミルク　（⑤21:00　ミルク）
メ　ニ　ュ　ー	
1(金)	１０倍がゆ・ブロッコリーペースト・人参ペースト
2(土)	１０倍がゆ・大根ペースト・ほうれん草ペースト
3(日)	お休み
4(月)	１０倍がゆ・じゃがいもマッシュ・人参ペースト
5(火)	１０倍がゆ・玉ねぎペースト・ほうれん草ペースト
6(水)	１０倍がゆ・人参ペースト・きゃべつペースト
7(木)	１０倍がゆ・ほうれん草ペースト・玉ねぎペースト
8(金)	１０倍がゆ・きゃべつペースト・人参ペースト
9(土)	１０倍がゆ・ほうれん草ペースト・大根ペースト
10(日)	お休み
11(月)	【建国記念の日】お休み
12(火)	１０倍がゆ・人参ペースト・さつまいもマッシュ
13(水)	１０倍がゆ・じゃがいもマッシュ・ほうれん草ペースト
14(木)	１０倍がゆ・玉ねぎペースト・人参ペースト
15(金)	１０倍がゆ・ほうれん草ペースト・白菜ペースト
16(土)	１０倍がゆ・人参ペースト・大根ペースト
17(日)	お休み
18(月)	１０倍がゆ・ほうれん草ペースト・玉ねぎペースト
19(火)	１０倍がゆ・人参ペースト・大根ペースト
20(水)	１０倍がゆ・ほうれん草ペースト・きゃべつペースト
21(木)	１０倍がゆ・玉ねぎペースト・人参ペースト
22(金)	１０倍がゆ・大根ペースト・きゅうりペースト
23(土)	１０倍がゆ・人参ペースト・大根ペースト
24(日)	お休み
25(月)	１０倍がゆ・じゃがいもマッシュ・ほうれん草ペースト
26(火)	１０倍がゆ・人参ペースト・大根ペースト
27(水)	１０倍がゆ・たまねぎペースト・きゅうりペースト
28(木)	１０倍がゆ・きゃべつペースト・人参ペースト

赤ちゃんがおっぱいやミルク以外の食べ物に初めて出会うゴックン期。食べ物を口に取り込んで、飲み込む練習をします。まずは１日１回、授乳前の離乳食から。

ゴックン期は、液体以外の食べ物を口の中に取り込み、舌でのどのほうへ送って、ゴックンと飲み込みます。離乳食の形態は、つぶした米粥のようになめらかで口の中でも動きのよいトロトロ状にし、味付けはしません。最初はポタージュのように粒のないトロトロ状からスタート。ゴックンに慣れてきたら、少しずつ水分を減らしていきプレーンヨーグルトのようなベタベタ状にステップアップしていきます。

食べ物の味や食感に慣れること、体が受け入れるかを確認するため、初めての食品は多くても小さじ1杯から。大丈夫そうなら1さじずつ増やしていきます。

ゴックン期は食べる練習です。焦らずゆっくり進めましょう。

CH CHILD-HOUSE MONTESSORI-METHOD