離乳食献立予定表　平成31年2月

段階	離乳食中期　モグモグつぶし期
月齢	７ ・ ８ か月
離乳食	２ 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 離乳食＋ミルク　（⑤21:00　ミルク）
メ　ニ　ュ　ー	
1(金)	7倍がゆ・ブロッコリーのつぶつぶ煮・人参のコロコロ煮・野菜だしのスープ
2(土)	7倍がゆ・大根のコロコロ煮・ほうれん草のやわらか煮
3(日)	お休み
4(月)	7倍がゆ・じゃがいものコロコロ煮・人参の青のり煮・野菜だしのスープ
5(火)	7倍がゆ・玉ねぎのコロコロ煮・ほうれん草のやわらか煮
6(水)	7倍がゆ・人参コロコロ煮・きゃべつのおかか煮・野菜だしのスープ
7(木)	7倍がゆ・ほうれん草のやわらか煮・玉ねぎコロコロ煮
8(金)	パンがゆ・きゃべつのやわらか煮・人参のコロコロ煮・野菜だしのスープ
9(土)	7倍がゆ・ほうれん草のだし煮・大根やわらか煮
10(日)	お休み
11(月)	【建国記念の日】お休み
12(火)	7倍がゆ・人参のコロコロ煮・さつまいものコロコロ煮・
13(水)	くたくたうどん・じゃがいものコロコロ煮・ほうれん草のやわらか煮・野菜だしのスープ
14(木)	7倍がゆ・玉ねぎのコロコロ煮・人参のコロコロ煮・
15(金)	7倍がゆ・ほうれん草のやわらか煮・白菜のやわらか煮・野菜だしのスープ
16(土)	7倍がゆ・人参の青のり煮・大根のだし煮
17(日)	お休み
18(月)	7倍がゆ・ほうれん草のやわらか煮・玉ねぎのだし煮・野菜だしのスープ
19(火)	7倍がゆ・人参のコロコロ煮・大根のやわらか煮
20(水)	7倍がゆ・ほうれん草のおかか煮・きゃべつのやわらか煮・野菜だしのスープ
21(木)	7倍がゆ・玉ねぎのコロコロ煮・人参の青のり煮
22(金)	パンがゆ・大根のコロコロ煮・きゅうりのやわらか煮・野菜だしのスープ
23(土)	7倍がゆ・人参のやわらか煮・大根のだし煮
24(日)	お休み
25(月)	7倍がゆ・じゃがいものコロコロ煮・ほうれん草のだし煮・野菜だしのスープ
26(火)	7倍がゆ・人参のコロコロ煮・大根のやわらか煮
27(水)	7倍がゆ・玉ねぎのコロコロ煮・きゅうりのやわらか煮・野菜だしのスープ
28(木)	7倍がゆ・きゃべつのやわらか煮・人参のだし煮

モグモグつぶし期になると、口の中の容量が増えあごと舌もぐんと発達し、やわらかい小さなかたまりなら舌と上あごの間でつぶして飲み込めるようになります。かたさの目安は大人の指で軽くつまむとつぶれる豆腐くらい。大きさは2mm 角から3mm 角程度。やわらかく茹でた食べ物を粗くつぶして、ベタベタの中に少し小さな粒が残るくらいです。

この時期から食べられるものが増え薄く味をつけることもできるようになるので、いろいろな風味を味わわせてあげましょう。

ゴックン期からモグモグつぶし期の離乳食に移るときはかたさや大きさを少しずつ変えていきましょう。小さな粒があっても食べられるようになったら次は粗めにつぶして与えるというように、食べる様子を見ながら徐々にステップアップ。その繰り返しで食べ物を飲み込む、舌でつぶすといった食べる機能がゆっくり定着し育っていきます。

1 日 2 回食になるこの時期は、赤ちゃんに必要な栄養の 3 分の 1 を離乳食から摂るようになりますが、まだ栄養の主体はおっぱいやミルクなので、離乳食の後は飲みたいだけあげましょう。

CH CHILD-HOUSE MONTESSORI-METHOD