



# 離乳食献立予定表 平成31年2月



段階	離乳後期 もぐもぐカミ期
月齢	9・10・11 か月
離乳食	3回/1日
授乳回数 の目安例	① 6:00 離乳食+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)	5倍がゆ・鶏の照り焼き・ゆでブロッコリー・薄味けんちん汁
2(土)	薄味柔らかか炊込みごはん・かぼちゃのおやき・野菜スティック・薄味具沢山味噌汁
3(日)	お休み
4(月)	5倍がゆ・サラダ・ゆで卵黄・薄味カレー風スープ
5(火)	5倍がゆ・ポークソテー・薄味野菜ピクルス・薄味スープ
6(水)	薄味ナポリタンスパゲッティ・サラダ・さつまいもスティック・薄味コンソメスープ
7(木)	5倍がゆ・薄味魚の野菜煮・ほうれん草の和え物・刻み納豆・薄味味噌汁
8(金)	食パン・薄味バーベキューソース炒め・サラダ・薄味スープ
9(土)	薄味柔らかか味噌炊き込みごはん・ゆで野菜・ゆで黄身・薄味具沢山スープ
10(日)	お休み
11(月)	【建国記念の日】お休み
12(火)	5倍がゆ・薄味ハンバーグ・青菜の和え物・薄味味噌汁
13(水)	薄味たぬきうどん・薄味じゃがいものそぼろ煮・きざみ枝豆・
14(木)	5倍がゆ・薄味魚の塩焼き・サラダ・薄味コーンスープ
15(金)	5倍がゆ・薄味野菜炒め・和え物・薄味スープ
16(土)	人参の柔らかかだし炊きごはん・かぼちゃおやき・ゆでブロッコリー・具たくさん薄味味噌汁
17(日)	お休み
18(月)	5倍がゆ・サラダ・ゆで黄身・薄味ほうれん草シチュー風スープ
19(火)	5倍がゆ・薄味豚肉と大根の煮物・マカロニサラダ・薄味スープ
20(水)	5倍がゆ・薄味鶏の照り焼き・和え物・薄味お吸い物
21(木)	5倍がゆ・たらソテー・薄味おかか和え・薄味味噌汁
22(金)	食パン・薄味グラタン・サラダ・薄味スープ
23(土)	薄味柔らかかカレーピラフ風炊き込みごはん・ゆで黄身・野菜スティック・薄味お豆スープ
24(日)	お休み
25(月)	5倍がゆ・薄味鶏じゃが・サラダ・薄味味噌汁
26(火)	5倍がゆ・薄味チンジャオロース・薄味ナムル・薄味わかめスープ
27(水)	薄味しょうゆラーメン・薄味ハンバーグ・きゅうりの和え物
28(木)	5倍がゆ・薄味魚の煮つけ・刻み納豆・薄味和え物・薄味すまし汁
	<p>舌でつぶして食べられるようになったら後期食です。歯ぐきでつぶしながら食べる練習です。7mm角のバナナ位の固さのもの～もう少し大きいものでも食べられるようになってきています。この頃になると自ら食べる意欲も強くなり、手づかみ食べも始まります。汚される事を嫌がらず、自分で食べたい気持ちを育ててあげる(自立へ向かう)ためにもぜひ、させてあげてください。上手に手づかみ食べをさせるポイントは、ごはんや食材を丸めたりして一口大のサイズにしておいてあげると、この頃の赤ちゃんは、つまむ指の運動もできるようになってくるので食べやすいです。また、小さめの(ベビーカップめんについている位の)フォークを食材にさしてあげると道具を使ってもパクッとできるようになってきます。</p> <p>もともと貯蔵していた鉄分が減少してくる頃なので鉄分をたくさん補給できる食品(レバー・卵・ほうれん草・赤身の魚・肉・ひじきなど)も考えてあげてください。11ヶ月を過ぎ、ごはんをたくさん食べられるようになってくると、卒乳を考えた時期に入ってきます。時期の事、卒乳のメリット・デメリットなどぜひご相談下さい。一緒に考えていきましょう。</p>

