



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
21 火	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 人参ペースト ポテトスープ (主な材料) 米 絹ごし豆腐 ブロッコリー ジャが芋 人参 玉ねぎ トマト リンゴ	全がゆ(べたべた) 豆腐のみどり煮 根菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐のみどり煮 根菜スープ りんご	おじや マッシュポテト みそ汁 ネーブル 米 鶏ささみ 人参 ジャが芋 ブロッコリー あおさ 麩 ネーブル	おじや マッシュポテト みそ汁 ネーブル
22 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 ほうれん草 人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン缶 そうめん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 くたくたそうめん汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ煮 そうめん汁 ネーブル	納豆がゆ(べたべた) 煮かぼちゃ みそ汁 りんご 米 ひき割り納豆 かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 レタス リンゴ	納豆がゆ ⇒ 軟飯 煮かぼちゃ みそ汁 りんご
23 木	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃペースト 野菜スープ (主な材料) 米 人参 豆腐 小松菜 ジャが芋 玉ねぎ コーン缶 バナナ	人参がゆ(べたべた) 煮豆腐 ポテトスープ バナナ	人参がゆ ⇒ 軟飯 煮豆腐 ポテトスープ(手づかみポ) バナナ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご 米 キャベツ 人参 白身魚 ブロッコリー 麩 あおさ リンゴ	おじや 魚のミルク煮 みそ汁 りんご
24 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し とろとろバナナ (主な材料) 米 コーン缶 キャベツ ツナ缶 人参 玉ねぎ トマト缶 Pヨーグルト バナナ	コーンがゆ(べたべた) 根菜トマトスープ バナナ Pヨーグルト	コーンがゆ ⇒ 軟飯 根菜トマトスープ バナナ Pヨーグルト	全がゆ(べたべた) 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご 米 小松菜 人参 しらす干し キャベツ そうめん リンゴ	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜としらすのくず煮 みそそうめん汁 りんご
25 土	春の遠足				
27 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすりながし 根菜ペースト すまし汁 (主な材料) 米 チンゲン菜 白身魚 人参 とうがん ネーブル	みどりがゆ(べたべた) 白身魚と人参スープ煮 みそ汁 ネーブル	みどりがゆ ⇒ 軟飯 白身魚と人参スープ煮 みそ汁(手づかみ人参) ネーブル	全がゆ(べたべた) ポテト・グリーンソース 野菜スープ りんご 米 ジャが芋 ブロッコリー チンゲン菜 人参 コーン缶 リンゴ	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテト・グリーンソース 野菜スープ りんご
28 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすりながし 人参ペースト すまし汁 (主な材料) 米 しらす干し さつま芋 絹ごし豆腐 人参 わかめ ネーブル	しらすがゆ(べたべた) さつま芋きんとん 豆腐のみそ汁 ネーブル	しらすがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋きんとん 豆腐のみそ汁 ネーブル	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 くたくたそうめん スイカゼリー 米 大根 人参 鶏肉 そうめん スイカ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 そうめん汁(手づかみ大根) スイカゼリー
29 水	10倍がゆ(とろとろ) かぼちゃペースト ポテトペースト すまし汁 (主な材料) 米 人参 キャベツ ツナ缶 かぼちゃ ジャが芋 ゆし豆腐 ネーブル	おじや 煮かぼちゃ ゆし豆腐 ネーブル	おじや 煮かぼちゃ ゆし豆腐 ネーブル	パンがゆ⇒コロコロトースト 根菜コーン風味 キャベツのスープ りんご 食パン ジャが芋 人参 玉ねぎ コーン缶 キャベツ リンゴ	スティックトースト 根菜コーン風味 キャベツのスープ りんご
30 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し 根菜ペースト 野菜スープ (主な材料) 米 白身魚 ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 麩 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ煮 すまし汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ すまし汁 バナナ	みそおじや かぼちゃスープ りんご 米 玉ねぎ 人参 鶏ささみ かぼちゃ コーン缶 リンゴ	みそおじや かぼちゃスープ りんご
31 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁 (主な材料) 米 人参 玉ねぎ ジャが芋 ツナ缶 豆腐 わかめ バナナ	おじや 豆腐のみそ汁 バナナ	おじや みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 魚と野菜のスープ りんご 米 白身魚 人参 ジャが芋 玉ねぎ とうがん リンゴ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と野菜のスープ りんご

◎ 今月より手づかみ食材を取り入れています。(慣れるまでは分量外)
手指でつまんだり、握ったりして上手に口に運ぶことができるように促していきます。

手づかみ食べについて

10か月頃になると、多くの赤ちゃんは食べ物を認識して手を出すようになります。自分から食べようとする意欲の表れです。つかんで食べやすいよう調理方法や盛りつけを工夫しましょう。

