



日	初期			中期			後期		
	お昼	午後	お昼	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
1	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	人参おじや	お粥 スープ お葱と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	人參おじや	軟飯 スープ お葱と白菜の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 たらと人参の煮物		軟飯 たらと人参の煮物	
2	お粥 スープ キャバツペースト 豆腐ペースト	トマトおじや	お粥 スープ 豆腐とキャバツのだし煮 じゃが芋のだし煮	トマトおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャバツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとトマトの味噌煮		軟飯 鶏ささみとトマトの味噌煮	
3	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	きな粉おじや	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 お葱とキャバツの煮物		軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物	
4	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	大根おじや	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 しらすと大根の煮物		軟飯 しらすと大根の煮物	
5	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ お葱と白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 お葱と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの味噌煮		軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの味噌煮	
7	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	かぼちゃおじや	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 かぼちゃ団子		軟飯 かぼちゃ団子	
8	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	ほうれん草おじや	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お葱とほうれん草の煮物		軟飯 お葱とほうれん草の煮物	
9	お粥 スープ キャバツペースト さつま芋ペースト	人参おじや	野菜パン粥 スープ お葱とキャバツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	野菜パン スープ お葱とキャバツの味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 豚肉団子と人参の煮物		軟飯 豚肉団子と人参の煮物	
10	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	白菜おじや	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 鮭と白菜の煮物		軟飯 鮭と白菜の煮物	
11	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	ほうれん草おじや	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	しらすと野菜入りの和風スパゲティ		しらすと野菜入りの和風スパゲティ	
12	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	キャバツおじや	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	キャバツおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとキャバツの煮物		軟飯 鶏ささみとキャバツの煮物	
14	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	人参おじや	お粥 スープ お葱と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お葱と小松菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 たらと人参の青のり煮		軟飯 たらと人参の青のり煮	
15	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	白菜おじや	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 きゅうりのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 スティックきゅうり	軟飯 お葱と白菜のケチャップ煮		軟飯 お葱と白菜のケチャップ煮	
16	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 ポテト団子		軟飯 ポテト団子	



日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
17 木	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ お葱と小松菜のだし煮 人参のだし煮		軟飯 スープ お葱と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
18 金	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	人参おじや	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮		軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
19 土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	キャベツおじや	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 大根のだし煮		軟飯 スープ かれいとほうれん草の味噌煮 スティック大根	軟飯 お葱とキャベツの煮物
21 月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	かほちやおじや	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏肉団子とかほちやの煮物
22 火	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮		軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと玉ねぎの味噌煮
23 水	お粥 スープ ほうれん草ペースト かほちやペースト	大根おじや	お粥 スープ お葱とほうれん草のだし煮 かほちやのだし煮		軟飯 スープ お葱とほうれん草の味噌煮 かほちやの煮物	軟飯 豚そぼろと大根の煮物
24 木	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	野菜入りにゅうめん	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		軟飯 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	しらすと野菜入りにゅうめん
25 金	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	人参おじや	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 白菜のだし煮		軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 お葱と人参のケチャップ煮
26 土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	きな粉おじや	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		軟飯 スープ かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	きな粉軟飯 鶏ささみとほうれん草の煮物
28 月	お粥 スープ 小松菜ペースト かほちやペースト	小松菜おじや	お葱と野菜入りくたくたうどん 小松菜のだし煮 かほちやのだし煮		お葱と野菜入り煮込みうどん 小松菜の煮物 かほちやの煮物	軟飯 しらすと小松菜の煮物
29 火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	白菜おじや	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と白菜の味噌煮
30 水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮		軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。
最初に与える食品は、おもゆ、お粥などで、
たんぱく質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練習をします。
様子を見ながらガラガラ・ツブツブの状態から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。
赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。
食べ物に興味を示すようになってきますので、手づかみのできるような野菜等を用意してみよう。

