



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
2	月	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ かれいとじゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とキャベツの味噌煮
3	火	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	丸パン粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	丸パン スープ 鶏ささみとじゃが芋のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 お麩と小松菜の煮物
4	水	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと人参の煮物
5	木	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 大根のだし煮	トマトおじや	軟飯 スープ お麩と小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 豚肉団子とトマトの味噌煮
6	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 かぼちゃ団子
7	土	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの海苔煮 小松菜の煮物	きな粉軟飯 鶏ささみと人参の煮物
10	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
11	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩と野菜入りにゅうめん 玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	玉ねぎおじや	お麩と野菜入りにゅうめん 玉ねぎの煮物 スティックきゅうり	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物
12	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと人参の煮物
13	金	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参のケチャップ煮 スティックさつま芋	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
14	土	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ しらすとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
16	月	お粥 スープ かぼちゃペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいとかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいとかぼちゃの煮物 スティック大根	軟飯 さつま芋団子
17	火	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろと玉ねぎのケチャップ煮
18	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とブロッコリーのだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 キャベツの煮物	軟飯 たらと人参の煮物



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
19	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	パン粥 スープ キャベツのだし煮	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの味噌煮 スティック人参	スティックパン スープ 豚肉団子とキャベツの煮物
20	金	お粥 スープ きゅうりペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみときゅうりのだし煮 じゃが芋のだし煮	トマトおじや	軟飯 スープ 鶏ささみときゅうりの味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とトマトの煮物
21	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 たらと白菜の煮物
23	月	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ しらすとキャベツの煮物 小松菜の煮物	きな粉軟飯 お麩と人参の味噌煮
24	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物
25	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
26	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏肉団子とキャベツの煮物
27	金	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと大根の煮物
28	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ しらすとほうれん草の味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物
30	月	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと人参の煮物
31	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の味噌煮 スティック人参	お麩と野菜入り和風マカロニ

初期のポイント

新しい食材を試す時は1日1匙から始めてみましょう。  
2〜3日続けて食べてみて問題ないようなら、  
2匙、3匙と量を増やしていきます。3匙食べられたら、次の食材を試してみましょう。  
調味料は使用せず、素材の風味を活かしましょう。

中期のポイント

赤ちゃんの味覚が発達する時期です。  
様々な食材の味を体験させてあげましょう。  
調味料はまだ使用しません。素材本来の味を活かし「だし」でうま味を追加してあげましょう。

後期のポイント

少量であれば調味料も使えるようになります。  
しかし、赤ちゃんの体はまだ完成されていません。  
味の濃いものは未熟な腎臓や消化器に負担をかけてしまいます。あくまでも素材の味を活かして、調味料の使用は風味付け程度にしましょう。

