



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつまいもおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 チーズ入りさつまいも団子
2	木	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 お麩とほうれん草の煮物
3	金	お粥 スープ 小松菜ペースト さつまいもペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん さつまいものだし煮	かぼちゃおじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックさつまいも	軟飯 たらとかぼちゃの煮物
4	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物
6	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	きな粉軟飯 しらすと人参の煮物
7	火	お粥 スープ 白菜ペースト さつまいもペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 さつまいものだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 スティックさつまいも	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
8	水	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティック大根	じゃが芋軟飯 ヨーグルト
9	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	野菜パン スープ 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 お麩とキャベツの煮物
10	金	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 高野豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと人参の煮物
11	土	お粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすとブロッコリーのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ しらすとブロッコリーの煮物 スティック人参	軟飯 豚肉団子とかぼちゃの煮物
13	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと人参のミルク煮 スティック大根	軟飯 お麩と白菜の煮物
14	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子
15	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 人参のだし煮	パン粥 スープ 小松菜のだし煮	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 スティック人参	スティックパン スープ 鶏肉団子と小松菜のミルク煮
16	木	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	金	お粥 スープ キャベツペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 さつまいものだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの青のり煮 スティックさつまいも	軟飯 たらと人参の煮物
18	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 高野豆腐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 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
21	火	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩とキャベツのミルク煮
22	水	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	きな粉軟飯 鮭と玉ねぎの煮物
24	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 しらすと白菜の煮物
25	土	お粥 スープ 小松菜ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
27	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつまいもペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 さつまいものだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎのミルク煮 スティックさつまいも	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物
28	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お麩と小松菜の煮物
29	水	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 かれいとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ かれいとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと人参の味噌煮
30	木	お粥 スープ 豆腐ペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 さつまいものだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティックさつまいも	玉ねぎ軟飯 バナナヨーグルト

初期のポイント

離乳食を開始したばかりの赤ちゃんは、まだミルク以外の食べ物を飲み込むことに慣れていません。嫌がって口の中にあるものを舌で押し出そうとすることがあります。食べ物が嫌いなのではないので、赤ちゃんの機嫌の良いときを見計らって根気強く試してみましょう。

中期のポイント

月齢が大きくなったからといって、固いものや大きいものがすぐに食べられるわけではありません。急に形態を変えると赤ちゃんもびっくりしてしまいます。段階を移行するときは、ドロドロ状にみじん切りのものを混ぜるなどして徐々に変化をつけていきましょう。

後期のポイント

赤ちゃんは食べ物に対して興味津々です。手でつかんだりつぶしたりしながら、手を使って食べ物を口に運ぶことを覚え喜びます。芋や人参など形にしやすいものをスティック状などにして、手づかみ食べや前歯で噛みとる練習ができるメニューを用意してあげましょう。

