



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
1	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮		白菜おじや	
2	土	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト		お粥 スープ お麩と人参のだし煮 玉ねぎのだし煮		キャベツおじや	
4	月	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	
5	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト		お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 玉ねぎのだし煮		かぼちゃおじや	
6	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト		お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮		玉ねぎおじや	
7	木	お粥 スープ フロコリーペースト 豆腐ペースト		お粥 スープ 豆腐とフロコリーのだし煮 大根のだし煮		小松菜おじや	
8	金	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮		ほうれん草おじや	
9	土	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト		お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		きな粉おじや	
11	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト		お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮		キャベツおじや	
12	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 白菜ペースト		野菜パン粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 白菜のだし煮		人参おじや	
13	水	お粥 スープ 白菜ペースト きゅうりペースト		お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 きゅうりのだし煮		大根おじや	
14	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮		さつま芋おじや	
15	金	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		小松菜おじや	
16	土	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 お麩とほうれん草のだし煮 大根のだし煮		玉ねぎおじや	
						ミートソーススパゲティ風 スープ ほうれん草の煮物	
						軟飯 しらすと白菜の煮物	
						軟飯 味噌汁 お麩と人参の青のり煮 玉ねぎの煮物	
						軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物	
						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	
						軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の味噌煮 玉ねぎの煮物	
						軟飯 かぼちゃ団子	
						軟飯 スープ かれいと白菜の煮物 スティック人参	
						軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
						軟飯 味噌汁 豆腐とフロコリーの煮物 スティック大根	
						軟飯 豚肉団子と小松菜のケチャップ煮	
						軟飯 スープ お麩とキャベツの味噌煮 スティックさつま芋	
						軟飯 しらすとほうれん草の煮物	
						軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	
						きな粉軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
						軟飯 スープ しらすと小松菜の煮物 スティック大根	
						軟飯 鶏肉団子とキャベツの煮物	
						野菜パン スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 白菜の煮物	
						軟飯 たらと人参の味噌煮	
						軟飯 スープ かれいと白菜の煮物 スティックきゅうり	
						軟飯 お麩と大根の煮物	
						軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	
						軟飯 さつま芋団子	
						軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	
						軟飯 しらすと小松菜の煮物	
						軟飯 スープ お麩とほうれん草の味噌煮 スティック大根	
						軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物	



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
18	月	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや		軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 さつま芋団子
19	火	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お麩と野菜入りにゆうめん じゃが芋のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや		お麩と野菜入りにゆうめん じゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 たらとキャベツの煮物
20	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	白菜おじや		軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏肉団子と白菜の煮物
21	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや		軟飯 スープ かれいと玉ねぎのケチャップ煮 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の味噌煮
22	金	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや		軟飯 スープ お麩とキャベツの味噌煮 スティック大根	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
23	土	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや		軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の青のり煮 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
25	月	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや		軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麩と大根の煮物
26	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや		軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとじゃが芋の味噌煮
27	水	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろ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 鶏そぼろとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物	青のり軟飯 高野豆腐と人参の煮物
28	木	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 かれいとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	パン粥 スープ 白菜のだし煮		軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草のケチャップ煮 スティック大根	スティックパン スープ 鶏ささみと白菜の煮物
29	金	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや		軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 かぼちゃ団子
30	土	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 鶏ささみと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや		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 しらすと白菜のケチャップ煮

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試していきましょう。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。
食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとじ、食べ物をつぶし、呑み込んでいるかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。
赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。

