



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの味噌煮
2	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
4	木	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	きな粉軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
5	金	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜の味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 お麩とほうれん草の煮物
6	土	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 たらとキャベツの煮物
8	月	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
9	火	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩とブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ お麩とブロッコリーのケチャップ煮 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 かぼちゃ団子
10	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろと白菜の煮物
11	木	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	大根おじや	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 お麩と大根の煮物
12	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト キャベツペースト	丸パン粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	丸パン スープ 鶏そぼろとほうれん草の味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
13	土	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
15	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麩とほうれん草の味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 鮭と白菜の煮物
16	火	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 ポテト団子
17	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト 白菜ペースト	かれいと野菜入りくたくたうどん 玉ねぎのだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	かれいと野菜入り煮込みうどん 玉ねぎの煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の味噌煮



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
18	木	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		パン粥 スープ キャベツのだし煮	
19	金	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 鶏そぼろ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	
20	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 高野豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮		玉ねぎおじや	
22	月	お粥 スープ ブロッコリーペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮		白菜おじや	
24	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	
25	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 しらすと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮		人参おじや	
26	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮		玉ねぎおじや	
27	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 白菜ペースト		お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 白菜のだし煮		人参おじや	
29	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト		お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮		じゃが芋おじや	
30	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		キャベツおじや	
		軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参		スティックパン スープ お麩とキャベツの煮物			
		軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋		軟飯 しらすとかぼちゃの煮物			
		軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの味噌煮 スティック人参		軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物			
		軟飯 味噌汁 鶏ささみとブロッコリーの煮物 スティックさつま芋		軟飯 たらと白菜の煮物			
		軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティック大根		軟飯 ポテト団子			
		軟飯 スープ しらすと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物		軟飯 豚そぼろと人参のケチャップ煮			
		軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 スティック人参		軟飯 お麩と玉ねぎの煮物			
		軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 白菜の煮物		軟飯 高野豆腐と人参の煮物			
		スパゲティナポリタン風 スープ かぼちゃの煮物		軟飯 しらすとじゃが芋の煮物			
		軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の青のり煮 スティック人参		軟飯 鶏肉団子とキャベツの味噌煮			

初期のポイント

- ・固さはポタージュ状～ジャム状
- ・離乳食を飲みこむ練習
- ・まずは舌触りになれる

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、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。3さじ程度食べられるようになったら、いも類や野菜（じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなど）をやわらかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのばしたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせる程度、お豆腐くらいが目安
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類を増やしていきましょう

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。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（お粥）・たんぱく質源（白身魚・お肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を組み合わせ進めていきましょう。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらいが目安
- ・味や固さにも好みが出てくる時期
- ・自分で食べる練習をしていきましょう

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。食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせ、ゆっくと進めていきましょう。  
赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。

