



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



		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後
21	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	ほうれん草おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん 玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 ほうれん草軟飯 ヨーグルト
22	土	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	大根おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの味噌煮 スティックじゃが芋 軟飯 たらと大根の青のり煮
24	月	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参 軟飯 お麩とキャベツの煮物
25	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮 小松菜の煮物 軟飯 しらすと人参の煮物
26	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参 軟飯 たらとかぼちゃの煮物
27	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 お麩とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 スティック大根 軟飯 豚肉団子と白菜の煮物
28	金	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 スティックじゃが芋 軟飯 しらすと小松菜の煮物
29	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの味噌煮 スティック人参 軟飯 さつま芋団子
31	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根 軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物

初期のポイント

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいますが、だんだん慣れてきますので、1さじずつ、あせらずにゆっくりと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

中期のポイント

7～8ヶ月になると、1日2回食になり、食べむらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだりすると、嫌がって食べなくなる事があります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進みにくくなりかねないので、注意していきましょう。

後期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物を口に運ぶことを覚えます。中期からの移行で、徐々に大きくできる芋類などは、スティック状にして手づかみ食べや、前歯で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。

