



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		午後		お昼	
		お昼		午後		午後	
1	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 たらと人参のミルク煮	
2	水	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとじゃが芋のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
3	木	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 高野豆腐とブロッコリーのだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とブロッコリーの煮物 スティックさつま芋	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物	
4	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	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック人参	きな粉軟飯 しらすとじゃが芋の煮物	
5	土	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 お麩と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物	
7	月	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	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とキャベツの味噌煮	
8	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	丸パン粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	ブロッコリーおじや	丸パン スープ 豆腐とほうれん草のミルク煮 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとブロッコリーの煮物	
9	水	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 お麩と小松菜の煮物	
10	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 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	ミートソーススパゲティ風 スープ スティックさつま芋	軟飯 しらすと人参の煮物	
12	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 高野豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと大根の味噌煮	
14	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子	
15	火	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 鶏そぼろと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと小松菜のミルク煮 スティックさつま芋	軟飯 しらすと人参の煮物	
16	水	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 スティック人参	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト	



日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	お昼	午後	お昼	午後	
17	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 しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみと人参の煮物	
18	金	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	パン粥 スープ 大根のだし煮	軟飯 スープ 豆腐と白菜の味噌煮 スティック人参	スティックパン スープ たらと大根の煮物	
19	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	パン粥 スープ 玉ねぎのだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	スティックパン スープ しらすと玉ねぎの煮物	
21	月	お粥 スープ 白菜ペースト さつまいペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん さつまいのだし煮	ほうれん草おじや	しらすと野菜入り煮込みうどん スティックさつまい	軟飯 鶏ささみとほうれん草の煮物	
22	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 お麩と大根の煮物	
24	木	お粥 スープ キャベツペースト きゅうりペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツのケチャップ煮 スティックきゅうり	軟飯 チーズ入りポテト団子	
25	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつまいペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 さつまいのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティックさつまい	白菜軟飯 ヨーグルト	
26	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	ブロッコリーおじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 たらとブロッコリーの煮物	
28	月	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 しらすと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ しらすと小松菜のミルク煮 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	

初期のポイント

離乳食に慣れてきたら、徐々にペースト状のものを粗めにしていきます。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。食べのよくない野菜なども、お粥に混ぜて食べさせると自然に食べられるようになっていきます。

中期のポイント

形状はペーストから、細かく刻んだものになっていますが、少し粗めでも舌でつぶせる程度、芋類等はつぶしすぎないことも大切です。
繊維の多い野菜は、やわらかく煮てからみじん切りにしたり粗くつぶして与えるようにしましょう。

後期のポイント

この時期になると、歯茎と歯をつかってカミカミするようになります。みじん切りにすると、食べ物の形・大きさ・硬さがわからず、丸のみしやすいので、煮くずれる程度に煮て、必要であればスプーンで軽くつぶすなどして調節して与えます。

