



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	木	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
2	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 大根のだし煮	トマトおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 お麩とトマトの煮物
3	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
5	月	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
6	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	野菜パン粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	野菜パン スープ しらすと小松菜のケチャップ煮 白菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
7	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 じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 かぼちゃの煮物
8	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 お麩と白菜の煮物
9	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
10	土	お粥 スープ 白菜ペースト プロッコリーぺースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 プロッコリーのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ しらすと白菜の煮物 プロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物
12	月	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 キャベツのだし煮	大根おじや	軟飯 スープ お麩と人参の味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 たらと大根の煮物
13	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 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 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと人参の煮物
14	水	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	パン粥 スープ キャベツのだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	スティックパン スープ お麩とキャベツの煮物
15	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 豚肉団子とさつま芋の味噌煮
16	金	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの青のり煮 小松菜の煮物	軟飯 鶏ささみと大根の煮物



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	土	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麸と人参のだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 お麸と人参の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
20	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 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	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 たらとキャベツの煮物
21	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 豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
22	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 お麸とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麸とほうれん草の煮物 スティック大根	きな粉軟飯 鮭とじゃが芋の煮物
24	土	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 キャベツのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物
26	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ひき肉入りボテト団子
27	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 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとブロッコリーのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの味噌煮
28	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 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 お麸とほうれん草の煮物
29	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	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 たらと白菜の煮物
30	金	お粥 スープ きゅうりペースト じゃが芋ペースト	鶏そぼろと野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮 じゃが芋のだし煮	さつま芋おじや	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん スティックきゅうり スティックじゃが芋	さつま芋軟飯 高野豆腐とさつま芋の煮物

## 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。食べ物が嫌いなわけではないので、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。

