



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼 午後		お昼 午後	
1	土	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 白菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 白菜の煮物	きな粉軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
3	月	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	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと小松菜の味噌煮 スティック大根	軟飯 お麩とかぼちゃの煮物	
4	火	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 たらとほうれん草の煮物	
5	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ミルク煮 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
6	木	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 豚肉団子と小松菜の煮物	
7	金	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 豆腐とほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の味噌煮 スティックさつま芋	軟飯 しらすとキャベツの煮物	
8	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物	
11	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	軟飯 たらとさつま芋の煮物	
12	水	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	大根おじや	軟飯 スープ かれいとほうれん草の煮物 白菜の煮物	軟飯 高野豆腐と大根の煮物	
13	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	野菜パン スープ 高野豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 スティック人参	しらすと野菜入りスープマカロニ	
14	金	お粥 スープ ブロッコリーペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と人参の煮物	
15	土	お粥 スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物	
17	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	鶏ささみと野菜入りにゆうめん 玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	鶏ささみと野菜入りにゆうめん 玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 たらとキャベツのケチャップ煮	



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼 午後		お昼 午後	
18	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト		お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮		さつまいもおじや	
19	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト		お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 人参のだし煮		玉ねぎおじや	
20	木	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 鶏そぼろと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮		人参おじや	
21	金	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト		お粥 スープ かれいと大根のだし煮 人参のだし煮		ほうれん草おじや	
22	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		白菜おじや	
24	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 お麩と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮		キャベツおじや	
25	火	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	
26	水	お粥 スープ 人参ペースト さつまいもペースト		お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 さつまいものだし煮		玉ねぎおじや	
27	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト		お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮		白菜おじや	
28	金	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		ほうれん草おじや	
29	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		パン粥 スープ 人参のだし煮	
31	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 かれいと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮		ブロッコリーおじや	

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、呑み込めているかどうか、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。

