



離乳食献立表



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
		お昼		午後		午後	
1	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 きゅうりのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティックきゅうり	軟飯 たらとさつま芋の煮物	
2	金	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
3	土	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの味噌煮 スティック大根	鶏そぼろと野菜入り軟飯 りんご煮	
5	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物	
6	火	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	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	たらと野菜入り軟飯 バナナ	
7	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと小松菜の味噌煮 スティック大根	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物	
8	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	ブロッコリーおじや	野菜パン スープ かれいと玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみとブロッコリーの煮物	
9	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 豆腐と人参のだし煮 キャベツのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすと大根の煮物	
10	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 玉ねぎのだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ お麩とほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物	きな粉軟飯 豚そぼろと人参の煮物	
12	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 高野豆腐とかぼちゃの煮物	
13	火	お粥 スープ かぶペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぶのだし煮 キャベツのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとかぶの煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすとほうれん草の煮物	
14	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 お麩とじゃが芋のケチャップ煮	
15	木	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 きゅうりのだし煮	トマトおじや	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーの煮物 スティックきゅうり	軟飯 たらとトマトの煮物	
16	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 高野豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物	



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		午後		お昼	
		お昼		午後		午後	
17	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
19	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 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらと白菜の煮物	
20	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 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 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物	
21	水	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
22	木	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 かぼちゃの煮物	高野豆腐と野菜入りスープマカロニ	
23	金	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	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとブロッコリーの味噌煮 スティックじゃが芋	お麩と野菜入り軟飯 バナナ	
24	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物	
26	月	お粥 スープ かぼちゃペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とかぼちゃの煮物 スティック大根	軟飯 たらとほうれん草の煮物	
27	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん 玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麩と人参の煮物	
28	水	お粥 スープ キャベツペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	

初期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。この時、ざらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めていく事が大切です。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。

中期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（粥類）・たんぱく質源（魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせていきます。いろいろな食品に慣れていきましょう。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。少しくらい汚しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。スティック状のものなどを用意するとよいでしょう。

