



		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 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	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
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 しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜のケチャップ煮 スティック大根	きな粉軟飯 お麩とキャベツの煮物
4	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと人参の味噌煮
5	水	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 白菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の煮物 白菜の煮物	青のり軟飯 豚そぼろ入りポテト団子
6	木	お粥 スープ かれいペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物
7	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 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物
8	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 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 たらとキャベツの煮物
10	月	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	大根おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏ささみと大根のケチャップ煮
11	火	お粥 スープ トマトペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすとトマトのだし煮 じゃが芋のだし煮	なすおじや	軟飯 スープ しらすとトマトの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子となすの味噌煮
12	水	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	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	鶏そぼろと野菜入りにゅうめん
13	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 スティック人参	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
14	金	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
15	土	お粥 スープ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 しらすと大根の煮物



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
18	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 お麩とキャベツのだし煮 人参のだし煮	さつまいもおじや		軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとさつまいもの煮物
19	水	お粥 スープ じゃが芋ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 きゅうりのだし煮	トマトおじや		軟飯 スープ 鶏ささみとじゃが芋の味噌煮 スティックきゅうり	軟飯 高野豆腐とトマトの煮物
20	木	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや		軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 お麩と白菜の煮物
21	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや		軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすときゅうりの煮物
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 お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	パン粥 スープ ほうれん草のだし煮		軟飯 スープ お麩と人参の味噌煮 スティックじゃが芋	スティックパン スープ 豚そぼろとほうれん草の煮物
24	月	お粥 スープ 小松菜ペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 さつまいものだし煮	人参おじや		軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックさつまいも	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
25	火	お粥 スープ ブロッコリーペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすとブロッコリーのだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや		軟飯 スープ しらすとブロッコリーの煮物 スティック大根	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物
26	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	なすおじや		軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 お麩となすの煮物
27	木	お粥 スープ 人参ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや		軟飯 スープ かれいと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	鶏そぼろと野菜入りスープマカロニ
28	金	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		軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 しらすと白菜の煮物
29	土	お粥 スープ トマトペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 鶏ささみとトマトのだし煮 さつまいものだし煮	小松菜おじや		鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ スープ スティックさつまいも	軟飯 お麩と小松菜の煮物
31	月	お粥 スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 豆腐とじゃがいものだし煮 きゅうりのだし煮	玉ねぎおじや		軟飯 味噌汁 豆腐とじゃがいもの煮物 スティックきゅうり	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮

初期のポイント

この時期のエネルギーや栄養素は、まだ母乳やミルクから主に得られています。  
まずは、離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが大切です。

中期のポイント

この時期、食べムラも出てきます。無理強いしたり急かしたりすると、嫌がって食べなくなることがあります。赤ちゃんにも日によって食欲のある時とない時があるので、個人のペースに合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

使用食材も増えてきます。たんぱく質性食品はアレルギーの注意が必要なので、過度に与えずぎないように注意して進めていきましょう。  
食べる量には個人差があります。食が細くても、体

