



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	火	お粥 スープ キャベツペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつまいものだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつまいも	軟飯 しらすと人参の煮物
2	水	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と大根のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 お麩と大根の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとかぼちゃの煮物
3	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	丸パン粥 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	小松菜おじや	丸パン 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	軟飯 たらと小松菜の煮物
4	金	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 ぎゅうりのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麩と人参の煮物
5	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 しらすと白菜の煮物
7	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 さつまいものだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつまいも	軟飯 豚そぼろと小松菜のケチャップ煮
8	火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとなすのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ かれいとなすの味噌煮 スティック人参	きな粉軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
9	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト キャベツペースト	鶏ささみと野菜入りにゅうめん ほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	鶏ささみと野菜入りにゅうめん ほうれん草の煮物 キャベツの煮物	軟飯 たらと玉ねぎの味噌煮
10	木	お粥 スープ 豆腐ペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 さつまいものだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティックさつまいも	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
12	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 しらすとキャベツのだし煮 大根のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 お麩とブロッコリーの煮物
14	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	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物
15	火	お粥 スープ かれいペースト 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	かぼちゃおじや	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 鶏そぼろとかぼちゃの煮物
16	水	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	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 たらとキャベツのケチャップ煮
17	木	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 豚肉団子とじゃが芋の煮物
18	金	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		午後	
19	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		人参おじや	
21	月	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		さつま芋おじや	
22	火	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 お麩とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮		人参おじや	
23	水	お粥 スープ かれいペースト 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		かぼちゃおじや	
24	木	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		キャベツおじや	
25	金	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮		人参おじや	
26	土	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 鶏ささみとほうれん草のだし煮 大根のだし煮		玉ねぎおじや	
28	月	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト		お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮		小松菜おじや	
29	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		きゅうりおじや	
30	水	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 大根のだし煮		ほうれん草おじや	
31	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト		お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮		玉ねぎおじや	
						軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	
						軟飯 スープ お麩とキャベツの味噌煮 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	
						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 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	
						軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティック大根	
						軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 かぼちゃの煮物	
						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 スープ 豆腐とブロッコリーの煮物 スティック大根	
						軟飯 スープ かれいとじゃが芋のケチャップ煮 スティック人参	
						軟飯 たらと人参の煮物	
						軟飯 さつま芋団子	
						鶏ささみと野菜入りスープマカロニ	
						軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物	
						軟飯 しらすとキャベツの味噌煮	
						軟飯 豚そぼろと人参の煮物	
						軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
						軟飯 たらと小松菜の煮物	
						軟飯 鶏ささみときゅうりの煮物	
						軟飯 お麩とほうれん草の煮物	
						軟飯 鶏肉団子と玉ねぎの煮物	

初期のポイント

新しい食材を試す時は1日1匙から始めてみましょう。
2〜3日続けて食べてみて問題ないようなら、
2匙、3匙と量を増やしていきます。3匙食べられたら、次の食材を試してみましょう。

中期のポイント

赤ちゃんの味覚が発達する時期です。
様々な食材の味を体験させてあげましょう。
調味料はまだ使用しません。素材本来の味を活かし「だし」でうま味を追加してあげましょう。

後期のポイント

少量であれば調味料も使えるようになります。
しかし、赤ちゃんの体はまだ完成されていません。
味の濃いものは未熟な腎臓や消化器に負担をかけてしまいます。あくまでも素材の味を活かして、調味

