



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
4	木	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	きな粉おじゃ	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	きな粉軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
5	金	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	かぶおじゃ	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 鮭とかぶの煮物
6	土	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	キャベツおじゃ	軟飯 スープ 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
9	火	お粥 スープ 大根ペースト かぼちゃペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん 大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじゃ	お麩と野菜入り煮込みうどん スティック大根 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと人参の煮物
10	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 豆腐とかぶのだし煮 ブロッコリーのだし煮	ほうれん草おじゃ	軟飯 スープ 豆腐とかぶの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物
11	木	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	白菜おじゃ	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 スティック大根	軟飯 お麩と白菜の煮物
12	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじゃ	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
13	土	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	玉ねぎおじゃ	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
15	月	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	ほうれん草おじゃ	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物
16	火	お粥 スープ きゅうりペースト じゃが芋ペースト	野菜パン粥 スープ 鶏ささみときゅうりのだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじゃ	野菜パン スープ 鶏ささみときゅうりの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
17	水	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 大根のだし煮	白菜おじゃ	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろと白菜の味噌煮
18	木	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	玉ねぎおじゃ	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物





日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	お昼	お昼	午後	お昼	午後
19	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	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 さつま芋団子	
20	土	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩とキャベツの味噌煮 スティック人参	軟飯 豆腐と玉ねぎの味噌煮	
22	月	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 鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ	
23	火	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	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 しらすとかぼちゃの煮物	
24	水	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	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと小松菜の煮物	
25	木	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらと大根の味噌煮	
26	金	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 高野豆腐とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとブロッコリーの煮物	
27	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 しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ しらすと人参の味噌煮 スティックじゃが芋	きな粉軟飯 お麩とキャベツの煮物	
29	月	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 かぼちゃ団子	
30	火	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物	
31	水	お粥 スープ じゃが芋ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと野菜入りたくたうどん じゃが芋のだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	

初期のポイント

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいがちですが、だんだん慣れてきますので、1さじずつ、あせらずにゆっくりと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

中期のポイント

7～8ヶ月になると、1日2回食になり、食べむらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだりすると、嫌がって食べなくなる事があります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進

後期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物を口に運ぶことを覚えます。中期からの移行で、徐々に大きくできる芋類などは、スティック状にして手づかみ食べや、前歯で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。

