



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
1	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろと白菜の煮物	
2	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 スティック大根	きな粉軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
7	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	さつま芋おじや	軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとさつま芋の煮物	
8	水	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 かれいと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物	
9	木	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
10	金	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物	
11	土	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 しらすと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮	
13	月	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	きな粉軟飯 鶏肉団子と人参の煮物	
14	火	お粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	丸パン粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	丸パン スープ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物	
15	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと白菜の煮物	
16	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物	
17	金	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と白菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物	



日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	お昼	午後	お昼	午後	
18	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	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 たらとキャベツの煮物	
20	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとかぼちゃの煮物	
21	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物	
22	水	お粥 スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 お麩と大根の煮物	
23	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	高野豆腐と野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	高野豆腐と野菜入り煮込みうどん スティック人参 スティックじゃが芋	軟飯 しらすとキャベツの煮物	
24	金	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 鶏そぼろと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と人参のケチャップ煮	
25	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物	
27	月	お粥 スープ 大根ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と大根のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 スティックさつま芋	軟飯 たらとキャベツの煮物	
28	火	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と人参の味噌煮	
29	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	じゃが芋おじや	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 しらすとじゃが芋の煮物	
30	木	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	
31	金	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 かれいと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物	

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日
同じ時間にあげましょう。
最初に与える食品は、おもゆ、お粥などの
でんぷん質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の
1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を
舌でつぶして飲み込む練習をします。
様子を見ながらザラザラ・ツブツブの状態
から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。
赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から
栄養をとるように体もかわってきます。
食べ物に興味を示すようになってきますので、
手づかみできるような野菜等を用意してみましよう。

