



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
		お昼		午後		午後	
1	月	お粥 スープ かれいペースト きゅうりペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 きゅうりのだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックきゅうり	きな粉軟飯 お麩とキャベツの煮物	
2	火	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	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物	
3	水	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 玉ねぎのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物	
4	木	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	さつま芋おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の味噌煮 スティック大根	軟飯 お麩とさつま芋の煮物	
5	金	お粥 スープ なすペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐となすのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 高野豆腐となすのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと人参の煮物	
6	土	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 きゅうりのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麩と小松菜の煮物	
8	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 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根	鶏そぼろと野菜入りスープマカロニ	
9	火	お粥 スープ トマトペースト 白菜ペースト	お粥 スープ お麩とトマトのだし煮 白菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ お麩とトマトの煮物 白菜の煮物	きな粉軟飯 豚そぼろとなすの煮物	
10	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 たらとじゃが芋の煮物	
11	木	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	野菜パン粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 鶏ささみと人参のケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
12	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 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティックきゅうり	軟飯 かれいとじゃが芋の煮物	
13	土	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 しらすと人参の煮物	
16	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物	
17	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 かれいと人参のだし煮 ほうれん草のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 お麩とかぼちゃの煮物	





		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後	
18	木	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煮物 スティックきゅうり	軟飯 高野豆腐とトマトの煮物
19	金	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	なすおじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろとなすの煮物
20	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	小松菜おじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と小松菜のケチャップ煮
22	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物
23	火	お粥 スープ トマトペースト キャベツペースト	お粥 スープ お麩とトマトのだし煮 キャベツのだし煮	野菜入りにゅうめん	軟飯 味噌汁 お麩とトマトの煮物 キャベツの煮物	たらと野菜入りにゅうめん
24	水	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
25	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と大根の煮物
26	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 かれいとかぼちゃの煮物
27	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 しらす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 スープ しらすとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
29	月	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
30	火	お粥 スープ なすペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみとなすのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ スープ かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
31	水	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 しらすと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 お麩とキャベツの煮物

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、食ベムラも出てきます。無理強いしたり急がしたりすると、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、体重が順調に増えて赤ちゃんが元気なら大丈夫です。

