



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	金	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物
2	土	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 お麩とじゃが芋のだし煮 きゅうりのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麩とじゃが芋の煮物 スティックきゅうり	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物
5	火	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん キャベツのだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	しらすと野菜入り煮込みうどん キャベツの煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
6	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
7	木	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 お麩とキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 たらとさつま芋の味噌煮
8	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
9	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 お麩とかぼちゃの煮物
11	月	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティックさつま芋	青のり軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
12	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろと大根の煮物
13	水	お粥 スープ かれいペースト キャベツペースト	丸パン粥 スープ かれいとかぶのだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	丸パン スープ かれいとかぶの煮物 キャベツの煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
14	木	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 高野豆腐と人参の煮物
15	金	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 お麩とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麩とほうれん草の味噌煮 スティック大根	軟飯 鮭と白菜の煮物
16	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 味噌汁 しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後	
18	月	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 さつまいものだし煮	人参おじや	スパゲティナポリタン風 スープ スティックさつまいも	軟飯 お麩と人参の煮物	
19	火	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏肉団子と大根の煮物	
20	水	お粥 スープ かぶペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とかぶのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩とかぶの煮物 スティック人参	軟飯 しらすと白菜の煮物	
21	木	お粥 スープ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 豆腐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 味噌汁 豆腐とキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物	
22	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 かれいと大根のだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつまいもおじや	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐とさつまいもの煮物	
25	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 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと人参の煮物	
26	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 さつまいものだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティックさつまいも	青のり軟飯 お麩とキャベツの煮物	
27	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 レバー入り豚肉団子と玉ねぎのケチャップ煮	
28	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 人参のだし煮	さつまいもおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とさつまいもの煮物	
29	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物	
30	土	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすと大根の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物	

初期のポイント

- ・固さはポタージュ状～ジャム状
- ・離乳食を飲みこむ練習
- ・まずは舌触りにされる

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。3さじ程度食べられるようになったら、いも類や野菜（じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなど）をやわらかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのばしたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせる程度、お豆腐くらいが目安
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類を増やしていきます

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。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（お粥）・たんぱく質源（白身魚・お肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を組み合わせ進めていきましょう。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらいが目安
- ・味や固さにも好みが出てくる時期
- ・自分で食べる練習をしていきましょう

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。食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせ、ゆっくりと進めていきましょう。
赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。

