



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼 午後		お昼 午後	
2	月	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト		お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮		人参おじや	
3	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト		野菜パン粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		かぼちゃおじや	
4	水	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 大根のだし煮		じゃが芋おじや	
5	木	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		小松菜おじや	
6	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮		大根おじや	
7	土	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		白菜おじや	
10	火	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		さつま芋おじや	
11	水	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト		鶏そぼろと野菜入りにゆうめん 人参のだし煮		ほうれん草おじや	
12	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 豆腐と白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮		人参おじや	
13	金	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト		お粥 スープ しらすとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮		キャベツおじや	
14	土	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 高野豆腐と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮		玉ねぎおじや	
16	月	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト		お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 大根のだし煮		じゃが芋おじや	
17	火	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮		玉ねぎおじや	
18	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 じゃが芋のだし煮		キャベツおじや	



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
19	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 しらすと人参のミルク煮
20	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	きゅうりおじや	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 高野豆腐ときゅうりの煮物
21	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 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と大根の煮物
23	月	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト	お粥 スープ しらすとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
24	火	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	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の味噌煮 スティック大根	軟飯 たらと人参の煮物
25	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 お麩と白菜の煮物
26	木	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 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックさつま芋	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物
27	金	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや ヨーグルト	ミートソーススパゲティ風 スープ スティックじゃが芋	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト
28	土	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
30	月	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 お麩と白菜の煮物 スティック人参	青のり軟飯 チーズ入りポテト団子
31	火	お粥 スープ かぼちゃペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ 豆腐とかぼちゃの煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとブロッコリーのミルク煮

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試していきましょう。離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとじ、食べ物をつぶし、呑み込めているかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。始めは自然にカミカミできないこともあるので、大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。

