



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	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 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物
2	木	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 たらと人参の煮物
4	土	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすとほうれん草の煮物
6	月	お粥 スープ キャベツペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と人参の煮物
7	火	お粥 スープ じゃが芋ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 高野豆腐とじゃが芋のだし煮 キャベツのだし煮	白菜おじや	ミートソーススパゲティー風 スープ キャベツの煮物	軟飯 かれいと白菜の煮物
8	水	お粥 スープ かぶペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぶのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとかぶの煮物 スティック人参	軟飯 たらと小松菜の煮物
9	木	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 お麩とほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 しらすと人参の煮物
10	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	丸パン粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	丸パン 味噌汁 豆腐と大根の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとかぼちゃのケチャップ煮
11	土	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 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 ヨーグルト	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 キャベツの煮物	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト
13	月	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と大根のだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 スティック人参	軟飯 たらとほうれん草の煮物
14	火	お粥 スープ キャベツペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと小松菜の煮物
15	水	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	きな粉おじや	軟飯 スープ お麩とほうれん草の味噌煮 スティック大根	きな粉軟飯 しらすと白菜の煮物
16	木	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	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	青のり軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物





		初期	中期	後期		
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	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	大根おじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と大根の煮物
18	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 さつまいものだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつまいも	きな粉軟飯 しらすと白菜の煮物
20	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 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
21	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツのミルク煮 スティック人参	軟飯 豚肉団子と玉ねぎのケチャップ煮
22	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとブロッコリーの煮物 白菜の煮物	軟飯 たらと人参の煮物
24	金	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
25	土	お粥 スープ 小松菜ペースト さつまいもペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 さつまいものだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックさつまいも	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
27	月	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	スパゲティナポリタン風 スープ スティック人参	軟飯 たらとかぼちゃの煮物
28	火	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 かれいと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつまいもおじや ヨーグルト	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	さつまいも軟飯 ヨーグルト
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	パン粥 スープ 人参のだし煮	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	スティックパン スープ 豚肉団子と人参の味噌煮
30	木	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすとキャベツの煮物

初期のポイント

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

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しょう

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。

