



|    |   | 初期                             | 中期                                  | 後期   |                              |
|----|---|--------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------------|
| 日  | 曜 | お昼                             | お昼<br>午後                            | お昼<br>午後   |                              |
| 1  | 火 | お粥 スープ<br>キャベツペースト<br>かぼちゃペースト | お粥 スープ<br>高野豆腐とキャベツのだし煮<br>かぼちゃのだし煮 | きゅうりおじや<br>軟飯 味噌汁<br>高野豆腐とキャベツの煮物<br>かぼちゃの煮物             | 軟飯<br>鮭ときゅうりの煮物              |
| 2  | 水 | お粥 スープ<br>かれいペースト<br>人参ペースト    | お粥 スープ<br>かれいと大根のだし煮<br>人参のだし煮      | 玉ねぎおじや<br>軟飯 スープ<br>かれいと大根の煮物<br>スティック人参                 | 軟飯<br>鶏ささみと玉ねぎの煮物            |
| 3  | 木 | お粥 スープ<br>豆腐ペースト<br>ほうれん草ペースト  | お粥 スープ<br>豆腐とほうれん草のだし煮<br>さつま芋のだし煮  | 人参おじや<br>軟飯 味噌汁<br>豆腐とほうれん草の煮物<br>スティックさつま芋              | 軟飯<br>鶏そぼろと人参の煮物             |
| 4  | 金 | お粥 スープ<br>人参ペースト<br>かぼちゃペースト   | 鶏ささみと野菜入りくたくたうどん<br>かぼちゃのだし煮        | 小松菜おじや<br>軟飯 味噌汁<br>鶏ささみと野菜入りうどん<br>かぼちゃの煮物              | 軟飯<br>お麩と小松菜の煮物              |
| 5  | 土 | お粥 スープ<br>玉ねぎペースト<br>白菜ペースト    | お粥 スープ<br>鶏そぼろと玉ねぎのだし煮<br>白菜のだし煮    | じゃが芋おじや<br>スパゲティーナボリタン風 スープ<br>白菜の煮物                     | 軟飯<br>しらすとじゃが芋の煮物            |
| 7  | 月 | お粥 スープ<br>さつま芋ペースト<br>大根ペースト   | お粥 スープ<br>しらすとさつま芋のだし煮<br>大根のだし煮    | パン粥<br>スープ<br>人参のだし煮<br>軟飯 味噌汁<br>しらすとさつま芋の煮物<br>スティック大根 | スティックパン<br>スープ<br>鶏ささみと人参の煮物 |
| 8  | 火 | お粥 スープ<br>白菜ペースト<br>かぼちゃペースト   | お粥 スープ<br>鶏そぼろと白菜のだし煮<br>かぼちゃのだし煮   | ほうれん草おじや<br>軟飯 スープ<br>鶏そぼろと白菜の味噌煮<br>かぼちゃの煮物             | 軟飯<br>お麩とほうれん草の煮物            |
| 9  | 水 | お粥 スープ<br>人参ペースト<br>さつま芋ペースト   | お粥 スープ<br>高野豆腐と人参のだし煮<br>さつま芋のだし煮   | キャベツおじや<br>軟飯 味噌汁<br>高野豆腐と人参の煮物<br>スティックさつま芋             | 軟飯<br>豚肉団子とキャベツの煮物           |
| 10 | 木 | お粥 スープ<br>豆腐ペースト<br>白菜ペースト     | お粥 スープ<br>豆腐と白菜のだし煮<br>大根のだし煮       | 人参おじや<br>軟飯 味噌汁<br>豆腐と白菜の煮物<br>スティック大根                   | 軟飯<br>納豆と人参の煮物               |
| 11 | 金 | お粥 スープ<br>キャベツペースト<br>かれいペースト  | お粥 スープ<br>かれいとキャベツのだし煮<br>じゃが芋のだし煮  | ほうれん草おじや<br>軟飯 味噌汁<br>かれいとキャベツの煮物<br>スティックじゃが芋           | 軟飯<br>鶏そぼろとほうれん草の煮物          |
| 12 | 土 | お粥 スープ<br>人参ペースト<br>大根ペースト     | お粥 スープ<br>鶏ささみと人参のだし煮<br>大根のだし煮     | 玉ねぎおじや<br>軟飯 スープ<br>鶏ささみと人参の煮物<br>スティック大根                | 軟飯<br>お麩と玉ねぎの煮物              |
| 15 | 火 | お粥 スープ<br>かぼちゃペースト<br>キャベツペースト | お粥 スープ<br>鶏そぼろとかぼちゃのだし煮<br>キャベツのだし煮 | さつま芋おじや<br>軟飯 味噌汁<br>鶏そぼろとかぼちゃの煮物<br>キャベツの煮物             | 軟飯<br>チーズ入りさつま芋団子            |
| 16 | 水 | お粥 スープ<br>人参ペースト<br>じゃが芋ペースト   | お粥 スープ<br>しらすと人参のだし煮<br>じゃが芋のだし煮    | きな粉おじや<br>軟飯 スープ<br>しらすと人参のケチャップ煮<br>スティックじゃが芋           | 高野豆腐と野菜入りスープマカロニ             |
| 17 | 木 | お粥 スープ<br>キャベツペースト<br>人参ペースト   | 鶏ささみと野菜入りにゅうめん<br>人参のだし煮            | 玉ねぎおじや<br>軟飯 味噌汁<br>鶏ささみと野菜入りにゅうめん<br>スティック人参            | 軟飯<br>たらと玉ねぎの煮物              |
| 18 | 金 | お粥 スープ<br>かれいペースト<br>ほうれん草ペースト | お粥 スープ<br>かれいとほうれん草のだし煮<br>大根のだし煮   | 人参おじや<br>軟飯 味噌汁<br>かれいとほうれん草の煮物<br>スティック大根               | 軟飯<br>鶏そぼろと人参の煮物             |
| 19 | 土 | お粥 スープ<br>人参ペースト<br>じゃが芋ペースト   | お麩と野菜入りうどん<br>じゃが芋のだし煮              | 玉ねぎおじや<br>お麩と野菜入り煮込みうどん<br>スティックじゃが芋                     | 軟飯<br>鶏ささみと玉ねぎの煮物            |



|    |   | 初期                             |  | 中期                                  |  | 後期                                  |  |
|----|---|--------------------------------|--|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| 日  | 曜 | お昼                             |  | お昼                                  |  | お昼                                  |  |
|    |   |                                |  | 午後                                  |  | 午後                                  |  |
| 21 | 月 | お粥 スープ<br>ほうれん草ペースト<br>玉ねぎペースト |  | お粥 スープ<br>お麩とほうれん草のだし煮<br>玉ねぎのだし煮   |  | 丸パン粥<br>スープ<br>人参のだし煮               |  |
| 22 | 火 | お粥 スープ<br>人参ペースト<br>小松菜ペースト    |  | お粥 スープ<br>しらすと人参のだし煮<br>小松菜のだし煮     |  | さつま芋おじや                             |  |
| 23 | 水 | お粥 スープ<br>白菜ペースト<br>かれいペースト    |  | お粥 スープ<br>かれいと白菜のだし煮<br>大根のだし煮      |  | ほうれん草おじや                            |  |
| 24 | 木 | お粥 スープ<br>キャベツペースト<br>人参ペースト   |  | お粥 スープ<br>鶏ささみとキャベツのだし煮<br>人参のだし煮   |  | 玉ねぎおじや                              |  |
| 25 | 金 | お粥 スープ<br>豆腐ペースト<br>かぼちゃペースト   |  | 野菜パン粥 スープ<br>豆腐と人参のだし煮<br>かぼちゃのだし煮  |  | キャベツおじや                             |  |
| 26 | 土 | お粥 スープ<br>人参ペースト<br>じゃが芋ペースト   |  | お粥 スープ<br>お麩と人参のだし煮<br>じゃが芋のだし煮     |  | 大根おじや                               |  |
| 28 | 月 | お粥 スープ<br>ほうれん草ペースト<br>大根ペースト  |  | お粥 スープ<br>鮭とほうれん草のだし煮<br>大根のだし煮     |  | 玉ねぎおじや                              |  |
| 29 | 火 | お粥 スープ<br>キャベツペースト<br>じゃが芋ペースト |  | お粥 スープ<br>しらすとキャベツのだし煮<br>じゃが芋のだし煮  |  | 人参おじや<br>ヨーグルト                      |  |
| 30 | 水 | お粥 スープ<br>大根ペースト<br>かぼちゃペースト   |  | お粥 スープ<br>高野豆腐と大根のだし煮<br>かぼちゃのだし煮   |  | 玉ねぎおじや                              |  |
| 31 | 木 | お粥 スープ<br>かぼちゃペースト<br>キャベツペースト |  | お粥 スープ<br>鶏ささみとかぼちゃのだし煮<br>キャベツのだし煮 |  | ブロッコリーおじや                           |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 味噌汁<br>お麩とほうれん草の煮物<br>玉ねぎの煮物     |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 丸パン<br>スープ<br>豚肉団子と人参の煮物            |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 味噌汁<br>しらすと人参の煮物<br>小松菜の煮物       |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯<br>高野豆腐とさつま芋のミルク煮                |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 スープ<br>かれいと白菜の煮物<br>スティック大根      |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯<br>鶏そぼろとほうれん草の煮物                 |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 スープ<br>鶏ささみとキャベツの煮物<br>スティック人参   |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯<br>しらすと玉ねぎの煮物                    |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 野菜パン スープ<br>豆腐と人参のケチャップ煮<br>かぼちゃの煮物 |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯<br>鶏そぼろとキャベツの煮物                  |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 味噌汁<br>お麩と人参の煮物<br>スティックじゃが芋     |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯<br>鶏ささみと大根の煮物                    |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 スープ<br>鮭とほうれん草の煮物<br>スティック大根     |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯<br>鶏そぼろと玉ねぎの煮物                   |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 スープ<br>しらすとキャベツの煮物<br>スティックじゃが芋  |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 人参軟飯<br>ヨーグルト                       |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 味噌汁<br>高野豆腐と大根の煮物<br>かぼちゃの煮物     |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯<br>豚そぼろと玉ねぎの煮物                   |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯 スープ<br>鶏ささみとかぼちゃのミルク煮<br>キャベツの煮物 |  |
|    |   |                                |  |                                     |  | 軟飯<br>お麩とブロッコリーの煮物                  |  |

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、しっかり唇をとし、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。赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。

