



		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	さつまいもおじゃ	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 チーズ入りさつまいも団子
2	土	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	パン粥 スープ お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじゃ	スティックパン スープ 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
5	火	お粥 スープ 大根ペースト さつまいもペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん さつまいものだし煮	人参おじゃ	しらすと野菜入り煮込みうどん スティックさつまいも	軟飯 豚肉団子と人参のケチャップ煮
6	水	お粥 スープ きゅうりペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみときゅうりのだし煮 人参のだし煮	白菜おじゃ	軟飯 味噌汁 鶏ささみときゅうりの煮物 スティック人参	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	大根おじゃ	軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと大根の煮物
8	金	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 大根のだし煮	きな粉おじゃ	軟飯 味噌汁 豆腐と人参のミルク煮 スティック大根	きな粉軟飯 たらとほうれん草の煮物
9	土	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 お麩と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	かぶおじゃ	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみとかぶの煮物
11	月	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	じゃが芋おじゃ	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 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
12	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 さつまいもペースト	ほうれん草おじゃ	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティックさつまいも	軟飯 鶏ささみとほうれん草の煮物
13	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 白菜のだし煮	玉ねぎおじゃ	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
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	人参おじゃ	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	白菜おじゃ	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 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじゃ	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 たらとほうれん草の煮物
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	人参おじゃ	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 スティックさつまいも	軟飯 しらすと人参の煮物
19	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	ほうれん草おじゃ	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏肉団子とほうれん草の煮物
20	水	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	玉ねぎおじゃ	軟飯 味噌汁 お麩と人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚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
21	木	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鮭と人参の煮物
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	じゃが芋おじや	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 チーズ入りポテト団子
25	月	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや ヨーグルト	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃ団子	人参軟飯 ヨーグルト
26	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティック人参	青のり軟飯 お麩とキャベツの煮物
27	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 しらすとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
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	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐とさつま芋の煮物
29	金	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	丸パン粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	丸パン スープ 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子と玉ねぎのケチャップ煮
30	土	お粥 スープ きゅうりペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすときゅうりのだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 しらすときゅうりの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと大根の煮物

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。

