



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼 午後		お昼 午後	
1	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 高野豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		玉ねぎおじや	
3	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 大根のだし煮		人参おじや	
4	火	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト		お粥 スープ 鮭とじゃが芋のだし煮 人参のだし煮		白菜おじや	
5	水	お粥 スープ かれいペースト きゅうりペースト		お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮		大根おじや	
6	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 白菜のだし煮		じゃが芋おじや	
7	金	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		ほうれん草おじや	
8	土	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト		鶏ささみと野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮		玉ねぎおじや	
10	月	お粥 スープ 大根ペースト ブロッコリーペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 ブロッコリーのだし煮		白菜おじや	
11	火	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト		お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 ほうれん草のだし煮		玉ねぎおじや	
12	水	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 白菜のだし煮		きな粉おじや	
13	木	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		白菜おじや	
14	金	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 お麩とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮		玉ねぎおじや	
15	土	お粥 スープ かれいペースト ほうれん草ペースト		お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 人参のだし煮		大根おじや	
17	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト		丸パン粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮		さつま芋おじや	
18	火	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		ほうれん草おじや	



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼 午後		お昼 午後	
19	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト		お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮		玉ねぎおじや 軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	
21	金	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 人参のだし煮		大根おじや 軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 スティック人参	
22	土	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 大根のだし煮		ほうれん草おじや 軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 スティック大根	
24	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト		お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		かぼちゃおじや 軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	
25	火	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト		お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮		小松菜おじや 軟飯 味噌汁 お麩と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物	
26	水	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		ほうれん草おじや 軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	
27	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮		玉ねぎおじや 軟飯 スープ 鶏ささみと人参のミルク煮 スティック大根	
28	金	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト		お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 人参のだし煮		白菜おじや 軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック人参	
29	土	お粥 スープ きゅうりペースト 大根ペースト		パン粥 スープ 鶏そぼろときゅうりのだし煮 大根のだし煮		じゃが芋おじや スティックパン スープ 鶏そぼろときゅうりの煮物 スティック大根	
31	月	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト		鶏ささみと野菜入りくたくたうどん ほうれん草のだし煮		さつま芋おじや 軟飯 鶏ささみと野菜入り煮込みうどん ほうれん草の煮物	

初期のポイント

この時期の離乳食から摂るエネルギーや栄養素については、ミルクで補えるので、特に問題はありません。  
まずは離乳食に慣れていく事が大切です。  
全部食べられなくても、離乳食の舌触りや食感に慣れ、飲み込む練習を進めていきます。

中期のポイント

市販のベビーフードを使用することもできますが、多種類の食材を使用した製品は、それぞれの食材の味や固さがわかりにくくなります。  
この時期は、それぞれの食材の味がわかる程度の食材の使用が望まれます。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。  
自分で食べる場合は、少しくらい汚しても、食べる練習を積極的にさせてあげましょう。

