



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏肉団子と大根の煮物
2	水	お粥 スープ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとブロッコリーの煮物
3	木	お粥 スープ かれいペースト さつまいペースト	お粥 スープ かれいとさつまいのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいとさつまいの味噌煮 スティック人参	軟飯 お麩と白菜の煮物
4	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	小松菜おじや	ミートソーススパゲティ風 スープ スティックきゅうり	軟飯 しらすと小松菜の煮物
5	土	お粥 スープ キャベツペースト さつまいペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつまいのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつまい	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
7	月	お粥 スープ 大根ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 小松菜のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 小松菜の煮物	軟飯 納豆と白菜の煮物
8	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 高野豆腐とじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とじゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物
9	水	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 かれいと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
10	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	きな粉軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物
11	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと大根の煮物
12	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	きゅうりおじや	ナポリタン風スパゲティ スープ キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物
14	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 お麩と白菜の煮物
15	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物
16	水	お粥 スープ 大根ペースト さつまいペースト	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 さつまいのだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ しらすと大根の味噌煮 スティックさつまい	鶏そぼろと野菜入りスープマカロニ



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
17	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	白菜おじや ヨーグルト	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	白菜軟飯 ヨーグルト
18	金	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 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ かれいとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
19	土	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
21	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根	軟飯 たらと小松菜の煮物
22	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん かぼちゃのだし煮	人参おじや	お麩と野菜入り煮込みうどん かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
23	水	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物
24	木	お粥 スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 豆腐ときゅうりのだし煮 白菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐ときゅうりの煮物 白菜の煮物	軟飯 チーズ入りポテト団子
25	金	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	野菜パン粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	野菜パン スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
26	土	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	パン粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	スティックパン スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
28	月	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	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	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
30	水	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麩とさつま芋の煮物

初期のポイント

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

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいがちですが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めたら1ステップ成長です。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類をふやしていきましょう

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらい
- ・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

後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をかみかみするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

