



日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	お昼	午後	お昼	午後	
4	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの煮物 人参の煮物	きな粉軟飯 お麩とじゃが芋の煮物	
5	金	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 小松菜のだし煮	かぶおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 鮭とかぶの煮物	
6	土	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ かれいと白菜の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物	
9	火	お粥 スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト	鶏そぼろ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	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん かぼちゃの煮物	軟飯 しらすと人参の煮物	
10	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 豆腐とかぶのだし煮 ブロッコリーのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とかぶの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろとじゃが芋のケチャップ煮	
11	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	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 大根の煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物	
12	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物	
13	土	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
15	月	お粥 スープ かれいペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれい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 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 大根の煮物	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物	
16	火	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	野菜パン粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと小松菜のケチャップ煮 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
17	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 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 大根の煮物	軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物	
18	木	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 豆腐とキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの味噌煮	
19	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 たらと人参の煮物	
20	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 しらすと人参のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと人参の味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
22	月	お粥 スープ 白菜ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 じゃが芋の煮物	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ の煮物	
23	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と人参のケチャップ煮 大根の煮物	軟飯 豚そぼろとさつま芋の煮物	
24	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト キャベツペースト	お粥 スープ しらすとブロッコリーのだし煮 キャベツのだし煮	小松菜おじや	野菜パン スープ しらすとブロッコリーの煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物	
25	木	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 小松菜の煮物	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 たらと大根の味噌煮	
26	金	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 人参のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 人参の煮物	軟飯 鶏そぼろとブロッコリーの煮物	
27	土	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ しらすと人参の味噌煮 玉ねぎの煮物	きな粉軟飯 お麩とキャベツの煮物	
29	月	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物	
30	火	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 しらすとほうれん草の味噌煮	
31	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト 白菜ペースト	鶏そぼろと野菜入りくたくたうどん 白菜のだし煮	人参おじや	鶏そぼろと野菜入り煮込みうどん 白菜の煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	

初期のポイント

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいますが、だんだん慣れてきますので、1さじずつ、あせらずにゆっくと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

中期のポイント

7～8ヶ月になると、1日2回食になり、食べむらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだりすると、嫌がって食べなくなる事があります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進みにくくなりがちなので、注意していきましょう。

後期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物を口に運ぶことを覚えます。中期からの移行で、徐々に大きくなる芋類などは、スティック状にして手づかみ食べや、前面で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。

