



日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	お昼	午後	お昼	午後	
1	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 鶏ささみと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 豚そぼろと人参の煮物	
2	金	お粥 スープ かれいペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 玉ねぎのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいとキャベツのケチャップ 煮 玉ねぎの煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物	
3	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 人参の煮物	軟飯 お麩と大根の煮物	
5	月	お粥 スープ かぼちゃペースト 白菜ペースト	お粥 スープ しらすとかぼちゃのだし煮 白菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすとかぼちゃの煮物 白菜の煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物	
6	火	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと小松菜のケチャップ 煮 さつま芋の煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
7	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	なすおじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 たらとなすの煮物	
8	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	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 高野豆腐と玉ねぎの味噌煮	
9	金	お粥 スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	かれいと野菜入りにゆうめん ほうれん草のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと野菜入りにゆうめん ほうれん草の煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物	
10	土	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物	
13	火	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ かれいと大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと大根のケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩とキャベツの煮物	
14	水	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 さつま芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 さつま芋の煮物	きな粉軟飯 たらと玉ねぎの煮物	
15	木	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ しらすと小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
16	金	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 大根の煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物	
17	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 豚そぼろとほうれん草の味噌煮	
19	月	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 かれいとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物	
20	火	お粥 スープ 大根ペースト ブロッコリーペースト	丸パン粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜おじや	丸パン スープ 鶏ささみと大根の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物	
21	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ しらすとほうれん草の煮物 白菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物	
22	木	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの味噌煮 さつま芋の煮物	鶏ささみと野菜入りスープマカロ ニ	
23	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	トマトおじや	軟飯 スープ かれいとほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 豚肉団子とトマトのケチャップ煮	
24	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 たらと玉ねぎの煮物	
26	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮	なすおじや	軟飯 スープ しらすと小松菜の味噌煮 大根の煮物	軟飯 お麩となすの煮物	
27	火	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	鶏ささみと野菜入りたくたう どん じゃが芋のだし煮	人参おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みう どん じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
28	水	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 キャベツのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 たらと小松菜の煮物	
29	木	お粥 スープ なすペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとなすのだし煮 ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとなすの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 納豆と玉ねぎの煮物	
30	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎのケチャップ煮 人参の煮物	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物	
31	土	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏肉団子と小松菜の煮物	

初期のポイント

新しい食材を試す時は1日1匙から始めてみましょう。
2〜3日続けて食べてみて問題ないようなら、2匙、3匙と量を増やしていきます。3匙食べられたら、次の食材を試してみましょう。
調味料は使用せず、素材の風味を活かしましょう。

中期のポイント

赤ちゃんの味覚が発達する時期です。様々な食材の味を体験させてあげましょう。調味料はまだ使用しません。素材本来の味を活かし「だし」でうま味を追加してあげましょう。

後期のポイント

少量であれば調味料も使えるようになります。しかし、赤ちゃんの体はまだ完成されていません。味の濃いものは未熟な胃腸や消化器に負担をかけてしまいます。あくまでも素材の味を活かして、調味料の使用は風味付け程度にしましょう。

