



日	曜	中期			後期	
		初期 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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツのケチャップ煮 人参の煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物
2	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物
5	火	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん 大根のだし煮	キャベツおじや	しらすと野菜入り煮込みうどん 大根の煮物	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
6	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 白菜のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとブロッコリーの煮物 白菜の煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の味噌煮
7	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と大根の味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろとさつま芋の煮物
8	金	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 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
9	土	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
11	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜のケチャップ煮 さつま芋の煮物	青のり軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
12	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	大根おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 豚そぼろと大根の味噌煮
13	水	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麩とさつま芋の煮物
14	木	お粥 スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ スパゲティポリタン風 スープ ブロッコリーの煮物	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の味噌煮 大根の煮物	軟飯 鮭と白菜の煮物
16	土	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物
18	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 かれいと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 納豆とキャベツの煮物
19	火	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	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 大根の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
20	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 レバー入り豚肉団子と玉ねぎのケチャップ煮
21	木	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 鶏ささみと野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと野菜入り煮込みうどん きゅうりの煮物	軟飯 たらとじゃが芋の煮物
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 かれいと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩とさつま芋の煮物
25	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 しらすと大根の味噌煮
26	火	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 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 人参の煮物	軟飯 お麩とキャベツの煮物
27	水	お粥 スープ 白菜ペースト ブロッコリーペースト	丸パン スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	かぶおじや	丸パン スープ 鶏ささみと白菜のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろとかぶの煮物
28	木	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 玉ねぎのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ しらすとキャベツの味噌煮 玉ねぎの煮物	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物
29	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 大根の煮物	軟飯 たらと小松菜の煮物
30	土	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 人参の煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物

初期のポイント

- ・固さはホタテジュウ状〜ジャム状
- ・離乳食を飲みこむ練習
- ・まずは舌舐めになる

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す

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て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がかわってきます。食べむらや、味好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせて、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。

