



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後	
2	月	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 キャベツの煮物	青のり軟飯 たらこじゃが芋の味噌煮	
3	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 玉ねぎのだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ しらすとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物	きな粉軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物	
4	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとブロッコリーのケチャップ 煮 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	
5	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物	
6	金	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	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 大根の煮物	しらすと野菜入りスープマカロニ	
7	土	お粥 スープ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物	
9	月	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物	
10	火	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 大根のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 たらとかぼちゃの味噌煮	
11	水	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 白菜のだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 お麩とブロッコリーの煮物	
12	木	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 かれいとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ かれいとキャベツの味噌煮 さつま芋の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
13	金	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろと大根のケチャップ煮	
14	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
16	月	お粥 スープ かれいペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ かれいと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと大根の味噌煮 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
17	火	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 しらすと大根の煮物	
18	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
19	木	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 豆腐とほうれん草のケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物	
20	金	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 かれいと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	かぶおじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐とかぶの煮物	
21	土	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 スープ 鶏そぼろと小松菜の煮物 大根の煮物	軟飯 たらと人参の味噌煮	
23	月	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 かれいとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツのケチャップ煮 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と小松菜の煮物	
24	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 豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 豚そぼろとさつま芋の煮物	
25	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとブロッコリーの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 たらと人参の味噌煮	
26	木	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 大根の煮物	軟飯 納豆と白菜の煮物	
27	金	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	鶏ささみと野菜入りたくとうどん さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん さつま芋の煮物	軟飯 高野豆腐とほうれん草の煮物	

初期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。この時、さらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めていく事が大切です。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。

中期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（粥類）・たんぱく質源（魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせしていきます。いろいろな食品に慣れていきましょう。

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が、少しくらい汚しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。スティック状のものなどを用意すると良いでしょう。

