



日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	お昼	午後	お昼	午後	
1	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物	
2	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 たらと人参の味噌煮	
3	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	さつまいもおじや	ミートソースパグティ風 スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩とさつまいの煮物	
4	金	お粥 スープ かれないペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれないとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ かれないとじゃが芋の味噌煮 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と大根の煮物	
5	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物	
7	月	お粥 スープ 大根ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 キャベツの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
8	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 玉ねぎのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 たらとじゃが芋の味噌煮	
9	水	お粥 スープ かれないペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ かれないとほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれないとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物	
10	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 人参の煮物	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物	
11	金	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 お麩と大根の煮物	
12	土	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
14	月	お粥 スープ 小松菜ペースト かれないペースト	お粥 スープ かれないと小松菜のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれないと小松菜の煮物 大根の煮物	納豆軟飯 キャベツの煮物	
15	火	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	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	鶏ささみと野菜入りスープ マカロニ	
16	水	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと小松菜の煮物	
17	木	お粥 スープ さつまいペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ しらすとさつまいのだし煮 ブロッコリーのだし煮	大根おじや	軟飯 スープ しらすとさつまいの味噌煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろと大根の煮物	
18	金	お粥 スープ かれないペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれな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 かれないとキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋のケ チャップ煮	
19	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとじゃが芋のだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
21	月	お粥 スープ かれないペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれないと大根のだし煮 小松菜のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれないと大根の煮物 小松菜の煮物	青のり軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物	
22	火	お粥 スープ 人参ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと白菜の味噌煮	
23	水	お粥 スープ じゃが芋ペースト 大根ペースト	野菜/パン粥 スープ 豆腐とじゃが芋のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	野菜/パン スープ 豆腐とじゃが芋のケチャップ煮 大根の煮物	軟飯 豚肉団子と人参の煮物	
24	木	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 鶏ささみとほうれん草のだし煮 玉ねぎのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとほうれん草の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物	
25	金	お粥 スープ かぼちゃペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 豆腐とかぼちゃのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐とかぼちゃの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物	
26	土	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすと大根の煮物 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	
28	月	お粥 スープ かれないペースト かぼちゃペースト	かれないと野菜入りくたくたうどん かぼちゃのだし煮	ほうれん草おじや	かれないと野菜入り煮込みうどん かぼちゃの煮物	軟飯 豚そぼろとほうれん草の煮物	
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	さつまいおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 小松菜の煮物	高野豆腐と野菜入り軟飯 さつまいの煮物	

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
- ・まずは舌舐めになる

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舐めとるようになります。唇を開いて飲み込めたら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す

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す

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。

