



		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼
2	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	スパゲティナポリタン風 スープ かぼちゃの煮物
3	火	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト	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 かれいと小松菜の煮物 さつま芋の煮物
4	水	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 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
5	木	お粥 スープ 白菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 大根の煮物
6	金	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物
7	土	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 さつま芋の煮物
9	月	お粥 スープ キャベツペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらす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 しらすとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物
10	火	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 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 じゃが芋の煮物
11	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 豆腐とブロッコリーのだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーの味噌煮 玉ねぎの煮物
12	木	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 さつま芋の煮物
13	金	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 豆腐と人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 ブロッコリーの煮物
14	土	お粥 スープ キャベツペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと小松菜の煮物 キャベツの煮物
16	月	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 人参の煮物
17	火	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 白菜のだし煮	野菜入りにゆうめん	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 白菜の煮物
18	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	野菜パン粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	野菜パン スープ 鶏そぼろとほうれん草のケ チャップ煮 大根の煮物
19	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 人参の煮物
20	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物
21	土	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	きゅうりおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 白菜の煮物
23	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	かれいと野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮	かぼちゃおじや	かれいと野菜入り煮込みうどん じゃが芋の煮物
24	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの味噌煮 人参の煮物
25	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と人参のケチャップ煮 じゃが芋の煮物
26	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 しらす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 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物
27	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 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	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物
28	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとじゃが芋のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとじゃが芋の煮物 大根の煮物
30	月	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 さつま芋の煮物

初期のポイント

重湯を3さじ程度食べられるようになったら、じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなどを柔らかく茹でてゆめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのはいたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

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・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源（野菜）を組み合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

食べむらや、味の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。

