



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後	
1	火	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	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 かぼちゃの煮物	しらすと野菜入りスープマカロニ	
2	水	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ かれいとほうれん草の煮物 人参の煮物	軟飯 豚肉団子とさつま芋の煮物	
3	木	お粥 スープ なすペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとなすのだし煮 キャベツのだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとなすの煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物	
4	金	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 白菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 お麴と玉ねぎの煮物	
5	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 たらと人参の煮物	
7	月	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	かれいと野菜入りにゅうめん 小松菜のだし煮	大根おじや	かれいと野菜入りにゅうめん 小松菜の煮物	軟飯 お麴と大根の煮物	
8	火	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	鶏そぼろと野菜入り和風スパゲティ スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 たらと人参の煮物	
9	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	パン粥 玉ねぎのだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とじゃが芋の煮物 人参の煮物	スティックパン 豚そぼろと玉ねぎのケチャップ煮	
10	木	お粥 スープ 小松菜ペースト ほうれん草ペースト	野菜パン粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	野菜パン スープ しらすと小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
11	金	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 豆腐とキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	なすおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏そぼろとなすのケチャップ煮	
12	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 大根の煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
14	月	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	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物	きな粉軟飯 お麴と玉ねぎの煮物	
15	火	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの味噌煮	
16	水	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 かれいとほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	納豆軟飯 じゃが芋の煮物	
17	木	お粥 スープ 大根ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 きゅうりのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと大根のケチャップ煮 きゅうりの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
18	金	お粥 スープ さつま芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とさつま芋のだし煮 人参のだし煮	野菜入りにゅうめん	軟飯 味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物 人参の煮物	たらと野菜入りにゅうめん	
19	土	お粥 スープ キャベツペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
22	火	お粥 スープ 大根ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ かれいと大根のだし煮 白菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 白菜の煮物	軟飯 お麴と人参の煮物	
23	水	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	
24	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚肉団子とじゃが芋のケチャップ煮	
25	金	お粥 スープ 小松菜ペースト キャベツペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
26	土	お粥 スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 じゃが芋の煮物	きな粉軟飯 たらと玉ねぎの煮物	
28	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 かれいと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	なすおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 豚そぼろとなすの煮物	
29	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 たらと白菜の味噌煮	
30	水	お粥 スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツのケチャップ煮 さつま芋の煮物	軟飯 お麴と人参の煮物	
31	木	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	

初期のポイント

この時期のエネルギーや栄養素は、まだ母乳やミルクから主に得られています。
まずは、離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが大切です。

中期のポイント

この時期、食べムラも出てきます。無理強いしたり急かししたりすると、嫌がって食べなくなることもあります。赤ちゃんにも日によって食欲のある時とない時があるので、個人のペースに合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

使用食材も増えてきます。たんばく質性食品はアレルギーの注意が必要なので、過度に与えずに注意して進めていきましょう。
食べる量には個人差があります。食が細くても、体重が順調に増えて赤ちゃんが元氣なら大丈夫です。

