



		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼
1	月	お粥 スープ 大根ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 かぼちゃの煮物
2	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 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 スープ しらすとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物
3	水	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	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 さつま芋の煮物
4	木	お粥 スープ ブロッコリーペースト 豆腐ペースト	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	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーのケチャップ煮 玉ねぎの煮物
5	金	お粥 スープ かれいペースト なすペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 なすのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 なすの煮物
6	土	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	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 人参の煮物
8	月	お粥 スープ なすペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすとなすのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすとなすの煮物 じゃが芋の煮物
9	火	お粥 スープ 白菜ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 きゅうりのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の味噌煮 きゅうりの煮物
10	水	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 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 大根の煮物
11	木	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と人参のケチャップ煮 白菜の煮物
12	金	お粥 スープ キャベツペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツの煮物 ほうれん草の煮物
13	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの煮物 人参の煮物
16	火	お粥 スープ 大根ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと大根の味噌煮 かぼちゃの煮物
17	水	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	野菜パン粥 スープ かれいと人参のだし煮 白菜のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ かれいと人参の煮物 白菜の煮物
18	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 じゃが芋の煮物
19	金	お粥 スープ キャベツペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ しらす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 スープ しらすとキャベツの味噌煮 ほうれん草の煮物
20	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	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 人参の煮物
22	月	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鮭と人参のだし煮 白菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鮭と人参の煮物 白菜の煮物
24	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物
25	木	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 かれいと白菜の煮物 かぼちゃの煮物
26	金	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	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 人参の煮物
27	土	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煮物 さつま芋の煮物
29	月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	しらす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	しらすと野菜入り煮込みうどん じゃが芋の煮物
30	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物

初期のポイント

離乳食を開始したばかりの赤ちゃんは、まだミルク以外の食べ物を飲み込むことに慣れていません。嫌がって口の中にあるものを舌で押し出そうとすることがあります。食べ物が嫌いなわけではないので、赤ちゃんの機嫌の良いときを見計らって根気強く試してみましょう。

中期のポイント

月齢が大きくなったからといって、固いものや大きいものがすぐに食べられるわけではありません。急に形態を変えると赤ちゃんもびっくりしてしまいます。段階を移行するときは、ドロドロ状にみじん切りのものを混ぜるなどして徐々に変化をつけていきましょう。

後期のポイント

赤ちゃんは食べ物に対して興味津々です。手でつかんだりつぶしたりしながら、手を使って食べ物を口に運ぶことを覚え喜びます。芋や人参など形にしやすいものをスティック状などにして、手づかみ食べや前歯で噛みとる練習ができるメニューを用意してあげましょう。

