



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと白菜の味噌煮 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
2	木	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 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	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
3	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煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と小松菜のケチャップ煮
4	土	お粥 スープ 大根ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 たらとキャベツの煮物
6	月	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐とさつま芋の煮物
7	火	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	鶏ささみと野菜入りにゅうめん キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	鶏ささみと野菜入りにゅうめん キャベツの煮物	軟飯 たらと玉ねぎのケチャップ煮
8	水	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ しらすと白菜の煮物 さつま芋の煮物	納豆軟飯 小松菜の煮物
9	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐とじゃが芋の味噌煮 人参の煮物	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
10	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	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 お麩と人参の煮物
11	土	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 豚そぼろとじゃが芋のケチャップ煮
14	火	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 さつま芋の煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物
15	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮物
16	木	お粥 スープ さつま芋ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とさつま芋のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐とさつま芋の煮物 キャベツの煮物	軟飯 たらと人参の煮物
17	金	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 鶏ささみと人参のケチャップ煮 大根の煮物	軟飯 しらすと白菜の煮物
18	土	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 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 人参の煮物	きな粉軟飯 お麩と大根の煮物
20	月	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと小松菜の煮物
21	火	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 キャベツのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子と大根のケチャップ煮
22	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
23	木	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 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 大根の煮物	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの味噌煮
24	金	お粥 スープ 白菜ペースト さつま芋ペースト	野菜パン粥 スープ かれいと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	野菜パン スープ かれいと白菜のケチャップ煮 さつま芋の煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
25	土	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	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 お麩とさつま芋の煮物
27	月	お粥 スープ じゃが芋ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 キャベツのだし煮	きゅうりおじや	ミートソーススパゲティ風 スープ キャベツの煮物	軟飯 たらときゅうりの煮物
28	火	お粥 スープ かぼちゃペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすとかぼちゃのだし煮 小松菜のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすとかぼちゃの煮物 小松菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと白菜の煮物
29	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 豚そぼろとさつま芋の煮物
30	木	お粥 スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の煮物 ほうれん草の煮物	高野豆腐と野菜入りスープマカロニ
31	金	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	ブロッコリーおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとかぼちゃの味噌煮 キャベツの煮物	軟飯 お麩とブロッコリーの煮物

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試していきます。

離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。食べる量はかりを気にするのではなく、しっかり嚥をとし、食べ物をつぶし、飲み込めているかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。

始めに自然にカミカミできないこともあるので、大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。

