



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

初期のポイント

- 固さはポターージュ状〜ジャム状
- 離乳食を飲み込む練習
- まずは舌触りになる

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいますが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。舌を閉じて飲み込めたら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カミカミ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。

