



日	曜	初期		中期		後期	
		お昼	お昼	午後	お昼	午後	
1	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	さつま芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツのケチャップ煮 ほうれん草の煮物	軟飯 豚そぼろとさつま芋の煮物	
2	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	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	
7	木	お粥 スープ かぼちゃペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
8	金	お粥 スープ ブロッコリーペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とブロッコリーのだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐とブロッコリーの煮物 大根の煮物	軟飯 しらすと小松菜の煮物	
9	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 豚そぼろと白菜の煮物	
11	月	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいと大根のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ かれいと大根の味噌煮 さつま芋の煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
12	火	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 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 豚そぼろとじゃが芋の煮物	
13	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	丸パン粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	小松菜おじや	丸パン スープ しらすと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物	
14	木	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 大根の煮物	軟飯 たらと白菜の煮物	
15	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 豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 豚そぼろとさつま芋の味噌煮	
16	土	お粥 スープ 小松菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと小松菜の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 しらすとキャベツの煮物	
18	月	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 白菜のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 白菜の煮物	軟飯 たらと小松菜の煮物	
19	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物	
20	水	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 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の煮物 人参の煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物	
21	木	お粥 スープ 白菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と大根の煮物	
22	金	お粥 スープ かれいペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ かれいとキャベツのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろとさつま芋の煮物	
23	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 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
25	月	お粥 スープ 大根ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと大根の煮物 人参の煮物	軟飯 お麩とキャベツの煮物	
26	火	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	かれいと野菜入りたくとうどん 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	かれいと野菜入り煮込みうどん 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの味噌煮	
27	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ ほうれん草とほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 さつま芋の煮物	納豆軟飯 白菜の煮物	
28	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	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 たらとじゃが芋の煮物	
29	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	小松菜おじや	軟飯 スープ しらすと玉ねぎの味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏そぼろと小松菜の煮物	
30	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 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとじゃが芋の煮物 大根の煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。最初に与える食品は、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練習をします。様子を見ながらザラザラ・ツツツの状態から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。食べ物に興味を示すようになってきますので、手づかみできるような野菜等を用意してみましよう。

