



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

初期のポイント

お粥を3さじ程度食べられるようになったら、じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなどを煮ちかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのぼしたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（お粥）・たんぱく質源（白身魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源（野菜）を組み合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせて、ゆっくりと進めていきましょう。赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。

