



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

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直します。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おきましょう。

