



		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後
1	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティ・ナポリタン風 スープ スティックきゅうり 赤ちゃんせんべい
4	火	お粥 スープ キャベツペースト かれいペースト	お粥 スープ かれい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 かれいとキャベツの煮物 スティックじゃが芋 軟飯 お麩と人参の煮物
5	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	玉ねぎおじや ヨーグルト	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物 玉ねぎ軟飯 ヨーグルト
6	木	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	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 スティック人参 軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
7	金	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 小松菜の煮物 軟飯 たらとさつま芋のミルク煮
8	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト きゅうりペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮	赤ちゃんせんべい	鶏ささみと野菜入りうどん スティックきゅうり 赤ちゃんせんべい
10	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	かれいと野菜入りくたくたうどん 大根のだし煮	白菜おじや	かれいと野菜入り煮込みうどん スティック大根 軟飯 しらすと白菜の煮物
11	火	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 高野豆腐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 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋 軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
12	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	さつま芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜の煮物 スティック人参 軟飯 豚そぼろとさつま芋の煮物
13	木	お粥 スープ 人参ペースト かぶペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 かぶのだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参のミルク煮 かぶの煮物 軟飯 しらすとキャベツの煮物
14	金	お粥 スープ 白菜ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鮭と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鮭と白菜の味噌煮 ほうれん草の煮物 軟飯 お麩と人参の煮物
15	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 きゅうりのだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティックきゅうり 赤ちゃんせんべい
17	月	お粥 スープ 大根ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 玉ねぎのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 玉ねぎの煮物 軟飯 チーズ入りポテト団子
18	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 スティック人参 軟飯 しらすと小松菜の煮物
19	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎの煮物 スティックさつま芋 軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
20	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	丸パン粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	丸パン スープ 豆腐と白菜の煮物 小松菜の煮物 軟飯 豚肉団子と人参のケチャップ煮
21	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 かれいと大根のだし煮 ブロッコリーのだし煮	パン粥 スープ キャベツのだし煮	軟飯 味噌汁 かれいと大根の煮物 ブロッコリーの煮物 スティックパン スープ お麩とキャベツの煮物
22	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	赤ちゃんせんべい	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ 味噌汁 スティック人参 赤ちゃんせんべい
25	火	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋 軟飯 しらすと白菜の煮物
26	水	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 高野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 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋 軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
27	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 ほうれん草の煮物 軟飯 チーズ入りポテト団子
28	金	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	スパゲティ・ナポリタン風 スープ スティックさつま芋 軟飯 お麩と人参の煮物
29	土	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮	赤ちゃんせんべい	鶏ささみと野菜入りうどん スティックきゅうり 赤ちゃんせんべい

初期のポイント

- ・固さはポタージュ状～ジャム状
- ・離乳食を飲みこむ練習
- ・まずは舌触りになれる

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。3さじ程度食べられるようになったら、いも類や野菜（じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなど）をやわら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ばしたものをゆっくり進めていきます。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせる程度、お豆腐くらいが目安
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類を増やしていきましょう

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。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・お肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を組み合わせを進めていきましょう。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらいが目安
- ・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しょう

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、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。

