



		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後
1	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物 軟飯 しらすと大根の煮物
2	火	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	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根 軟飯 鶏ささみとさつま芋の煮物
3	水	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	きな粉おじや	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 お麩と人参の煮物
4	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティック人参 青のり軟飯 チーズ入りポテト団子
5	金	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根 軟飯 高野豆腐とキャベツのケチャップ煮
6	土	お粥 スープ 小松菜ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 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
8	月	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 さつま芋のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 スティックさつま芋 軟飯 お麩ときゅうりの煮物
9	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋 軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
10	水	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 スティック人参 軟飯 鶏肉団子と玉ねぎの煮物
11	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ お麩とじゃが芋のだし煮 ほうれん草のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 味噌汁 お麩とじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮物 軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物
12	金	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参 軟飯 豚そぼろかぼちゃのミルク煮
13	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
15	月	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 スティック人参 軟飯 お麩と白菜の煮物
16	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 しらすとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	かぶおじや	軟飯 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 軟飯 高野豆腐とかぶの煮物
17	水	お粥 スープ 豆腐ペースト ほうれん草ペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐ときゅうりのだし煮 ほうれん草のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 豆腐ときゅうりの煮物 ほうれん草の煮物 軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物
18	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参 軟飯 たらとさつま芋の煮物
19	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋 軟飯 高野豆腐と白菜のミルク煮
20	土	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 人参のだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 スティック人参 赤ちゃんせんべい
22	月	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいと小松菜の味噌煮 かぼちゃの煮物 軟飯 高野豆腐と白菜の煮物
23	火	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋 軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
24	水	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 大根のだし煮	小松菜おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティック大根 軟飯 お麩と小松菜の味噌煮
25	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 かれいと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 軟飯 鶏肉団子とじゃが芋の煮物
26	金	お粥 スープ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋 軟飯 しらすと玉ねぎの煮物
27	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 大根のだし煮	赤ちゃんせんべい	鶏ささみと野菜入りうどん スティック大根 赤ちゃんせんべい

初期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。
この時、ざらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めていく事が大切です。
粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。

中期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。
食品の種類を増やすとともに、エネルギー源(粥類)・たんぱく質源(魚・肉・豆腐など)・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせしていきます。いろいろな食品に慣れていきましょう。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。
少しくらい汚しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。
スティック状のものなどを用意するとよいでしょう。

