



日曜	初期		中期		後期	
	お昼	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 お麸と人参の煮物
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		スパゲティーナボリタン風 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 お麸ときゅうりの煮物
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 お麸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 お麸とじゃが芋の煮物 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 お麸と白菜の煮物
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 お麸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 お麸とキャベツの煮物 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	お粥 スープ 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 お麸と小松菜の味噌煮
25 木	お粥 スープ 白菜ペースト プロッコリーペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 プ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 プロッコリーの煮物	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	お粥 スープ 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、さらつきに慣れず、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。

