



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

初期のポイント

離乳食に慣れてきたら、徐々にペースト状のものを粗めにしています。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。食べのよくない野菜なども、お粥に混ぜてたべさせると自然に食べられるようになっていきます。

中期のポイント

形状はペーストから、細かく刻んだものになっていきますが、少し粗めでも舌でつぶせる程度、芋類等はつぶしすぎないことも大切です。繊維の多い野菜は、やわらかく煮てからみじん切りにしたり、粗くつぶして与えるようにしましょう。

後期のポイント

この時期になると、歯茎と歯をつかってカミカミするようになります。みじん切りにすると、食べ物の形・大きさ・硬さがわからず、丸のみしやすいので、煮くずれる程度に煮て、必要であればスプーンで軽くつぶすなどして調節して与えます。

