



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

初期のポイント

この時期の離乳食から摂るエネルギーや栄養素については、ミルクで補えるので、特に問題はありません。  
まずは離乳食に慣れていく事が大切です。  
全部食べられなくても、離乳食の舌触りや食感に慣れ、飲み込む練習を進めていきます。

中期のポイント

市販のベビーフードを使用することもできますが、多種類の食材を使用した製品は、それぞれの食材の味や固さがわかりにくくなります。  
この時期は、それぞれの食材の味がわかる程度の食材の使用が望まれます。

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。  
自分で食べる場合は、少しくらい汚しても、食べる練習を積極的にさせてあげましょう。

