



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

初期のポイント

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

最初は口をあげたままで食べこぼしてしまいがちですが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めたら1ステップ成長です。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類をふやしていきます

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらい
- ・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

後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をかみかみするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

