



		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 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすとキャベツの煮物	
2	火	お粥 スープ 人参ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	スパゲティパオリタン風 スープ かぼちゃの煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
3	水	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	人参おじや	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 鶏そぼろと人参の煮物	
4	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	きな粉軟飯 お麩とキャベツの煮物	
5	金	お粥 スープ トマトペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとトマトのだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとトマトの煮物 スティック大根	軟飯 チーズ入りポテト団子	
6	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	赤ちゃんせんべい	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	赤ちゃんせんべい	
8	月	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 お麩とかぼちゃの煮物	
9	火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと白菜のミルク煮	
10	水	お粥 スープ ブロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩とブロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩とブロッコリーのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物	
11	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と大根の煮物	
12	金	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 きゅうりのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティックきゅうり	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物	
13	土	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	鶏ささみ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	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティック人参	赤ちゃんせんべい	
15	月	お粥 スープ 大根ペースト キャベツペースト	お粥 スープ お麩と大根のだし煮 キャベツのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と大根の煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすと小松菜の煮物	
16	火	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物	
17	水	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	野菜パン粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	野菜パン スープ 鶏そぼろと人参のケチャップ煮 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と大根の煮物	
18	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 キャベツのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子と人参の味噌煮	
19	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらすときゅうりのだし煮 かぼちゃのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすときゅうりの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
20	土	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 じゃが芋のだし煮	赤ちゃんせんべい	鶏そぼろと野菜入り和風スパゲティ スープ スティックじゃが芋	赤ちゃんせんべい	
22	月	お粥 スープ ほうれん草ペースト 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	白菜おじや	お麩と野菜入り煮込みうどん スティック人参	軟飯 しらすと白菜の煮物	
23	火	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	玉ねぎおじや ヨーグルト	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	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト	
24	水	お粥 スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 スティックきゅうり	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物	
25	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩とほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物	
26	金	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 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	軟飯 豚そぼろときゅうりの煮物	
27	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 スープ 高野豆腐とじゃが芋の煮物 スティック人参	赤ちゃんせんべい	
29	月	お粥 スープ 小松菜ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 さつま芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物 スティックさつま芋	軟飯 納豆と白菜の煮物	
30	火	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	

初期のポイント

お粥を3さじ程度食べられるようになったら、じゃが芋、かぼちゃ、にんじんなどを柔らかく茹でてなめらかにすりつぶし、だし・野菜スープなどでのばしたものをゆっくりに進めていきます。

中期のポイント

食品の種類を増やすとともに、エネルギー源(お粥)・たんぱく質源(白身魚・肉・豆腐など)・ビタミンやミネラル源(野菜)を組み合わせることで進めていきましょう。

後期のポイント

食べむらや、味の好みもでてきますので、いろいろな食品を組み合わせ、ゆっくりに進めていきましょう。赤ちゃんの味覚の幅が広がって、食習慣をつくるうえで大切な時期です。

