



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

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間  
にあげましょう。  
最初に与える食品は、お粥などのでんぷん質の  
食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回  
あげましょう。  
口に入れた食べ物を舌でつぶして飲み込む練  
習をします。  
様子を見ながらザラザラ・ツブツブの状態  
から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。赤  
ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養を  
とるように体もかわってきます。  
食べ物に興味を示すようになってきますので、手  
づかみできるような野菜等を用意してみま  
しょう。

