



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後	
1	水	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ かれいと人参の味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 鶏そぼろと大根の煮物	
2	木	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 しらすときゅうりの煮物	
3	金	お粥 スープ なすペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとなすのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	鶏そぼろと野菜入り和風スパゲティ スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
4	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティナポリタン風 スープ キャベツの煮物	赤ちゃんせんべい	
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 しらす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 しらすとキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物	
7	火	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	小松菜おじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 たらと小松菜の煮物	
8	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐となすのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐となすの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の煮物	
9	木	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 かれいと小松菜のだし煮 きゅうりのだし煮	パン粥 スープ キャベツのだし煮	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティックきゅうり	スティックパン スープ 高野豆腐とキャベツの煮物	
10	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物	
11	土	お粥 スープ 人参ペースト 小松菜ペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん 小松菜のだし煮	赤ちゃんせんべい	しらすと野菜入りうどん 小松菜の煮物	赤ちゃんせんべい	
13	月	お粥 スープ 人参ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと白菜の煮物	
14	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	
15	水	お粥 スープ かれいペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	野菜入りにゅうめん	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 小松菜の煮物	高野豆腐と野菜入りにゅうめん	
16	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 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	きな粉軟飯 豚そぼろときゅうりの煮物	
17	金	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	野菜パン粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 キャベツのだし煮	ブロッコリーおじや	野菜パン スープ 鶏ささみと人参のケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 しらすとブロッコリーの煮物	
18	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 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	赤ちゃんせんべい	
21	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	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 お麩とかぼちゃのミルク煮	
22	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつまいペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 さつまいのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティックさつまい	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物	
23	木	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物	
24	金	お粥 スープ トマトペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お麩とトマトのだし煮 じゃが芋のだし煮	なすおじや	軟飯 スープ お麩とトマトの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすとなすの煮物	
25	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うどん スティック人参	赤ちゃんせんべい	
27	月	お粥 スープ なすペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩となすのだし煮 小松菜のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩となすの煮物 小松菜の煮物	軟飯 しらすと人参の煮物	
28	火	お粥 スープ トマトペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとトマトのだし煮 じゃが芋のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとトマトの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物	
29	水	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 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 お麩と人参の煮物	
30	木	お粥 スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 きゅうりのだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティックきゅうり	軟飯 鶏そぼろとかぼちゃの煮物	
31	金	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 しらす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 しらすとキャベツのケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物	

初期のポイント

この時期のエネルギーや栄養素は、まだ母乳やミルクから主に得られています。  
まずは、離乳食を飲み込むこと、その舌触りや味に慣れることが大切です。

中期のポイント

この時期、食べムラも出てきます。無理強いたり急かしたりすると、嫌がって食べなくなることがあります。  
赤ちゃんにも日によって食欲のある時とない時があるので、個人のペースに合わせて進めていきましょう。

後期のポイント

使用食材も増えてきます。たんぱく質性食品はアレルギーの注意が必要なので、過度に与えずに注意して進めていきましょう。  
食べる量には個人差があります。食が細くても、体重が順調に増えて赤ちゃんが元気なら大丈夫です。

