



		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後
1	土	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティ・ナポリタン風 スープ スティックじゃが芋 赤ちゃんせんべい
3	月	お粥 スープ かぼちゃペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとかぼちゃの煮物 スティック大根 軟飯 お麩と小松菜の煮物
4	火	お粥 スープ かれいペースト キャベツペースト	かれいと野菜入りにゅうめん キャベツのだし煮	人参おじや	かれいと野菜入りにゅうめん キャベツの煮物 軟飯 鶏ささみと人参のミルク煮
5	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	さつま芋おじや	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 しらすとさつま芋の煮物
6	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 小松菜の煮物 軟飯 豚肉団子と大根の煮物
7	金	お粥 スープ なすペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 高野豆腐となすのだし煮 玉ねぎのだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ 高野豆腐となすの味噌煮 玉ねぎの煮物 軟飯 たらとほうれん草の煮物
8	土	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん きゅうりのだし煮	赤ちゃんせんべい	しらすと野菜入り煮込みうどん スティックきゅうり 赤ちゃんせんべい
10	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋 軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
12	水	お粥 スープ きゅうりペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみときゅうりのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや ヨーグルト	軟飯 スープ 鶏ささみときゅうりのケチャップ煮 スティック人参 じゃが芋軟飯 ヨーグルト
13	木	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 お麩とキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 軟飯 しらすと小松菜の煮物
14	金	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 玉ねぎのだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 玉ねぎの煮物 軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
15	土	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 しらすと玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティックきゅうり 赤ちゃんせんべい
17	月	お粥 スープ かぼちゃペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみとかぼちゃの煮物 キャベツの煮物 軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
18	火	お粥 スープ 大根ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と大根の煮物 スティックじゃが芋 軟飯 鶏そぼろと人参の煮物
19	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 白菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜のケチャップ煮 白菜の煮物 軟飯 しらすとかぼちゃの煮物
20	木	お粥 スープ なすペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩となすのだし煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩となすの味噌煮 スティックきゅうり 青のり軟飯 チーズ入りポテト団子
21	金	お粥 スープ さつま芋ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとさつま芋のだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいとさつま芋の煮物 玉ねぎの煮物 軟飯 納豆と人参の煮物
22	土	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 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティ・ナポリタン風 スープ スティックじゃが芋 赤ちゃんせんべい
24	月	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 スープ しらすとキャベツの煮物 スティック人参 軟飯 高野豆腐ときゅうりの煮物
25	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	人参おじや	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 お麩と人参の煮物
26	水	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 大根のだし煮	なすおじや	軟飯 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 スティック大根 軟飯 豚そぼろとなすの煮物
27	木	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 かれいと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物 軟飯 高野豆腐とキャベツのミルク煮
28	金	お粥 スープ かぼちゃペースト 人参ペースト	丸パン粥 スープ お麩とかぼちゃのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	丸パン スープ お麩とかぼちゃの煮物 スティック人参 軟飯 たらと玉ねぎの煮物
29	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うどん スティックじゃが芋 赤ちゃんせんべい
31	月	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック大根 軟飯 お麩と玉ねぎの煮物

初期のポイント

新しい食材を試す時は1日1匙から始めてみましょう。
2～3日続けて食べてみて問題ないようなら、
2匙、3匙と量を増やしていきます。3匙食べられたら、次の食材を試してみましょう。
調味料は使用せず、素材の風味を活かしましょう。

中期のポイント

赤ちゃんの味覚が発達する時期です。
様々な食材の味を体験させてあげましょう。
調味料はまだ使用しません。素材本来の味を活かし「だし」でうま味を追加してあげましょう。

後期のポイント

少量であれば調味料も使えるようになります。
しかし、赤ちゃんの体はまだ完成されていません。
味の濃いものは未熟な腎臓や消化器に負担をかけてしまいます。あくまでも素材の味を活かして、
調味料の使用は風味付け程度にしましょう。

