



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

初期のポイント

離乳食は1日1回できるだけ同じ時間に与えるようにしましょう。早朝や、深夜は避け、赤ちゃんの機嫌がよく、ゆったりと余裕のある時間に、少しずつ新しい食材を試していきますよう。
離乳食をあげたら、その後、ミルク・母乳を与えます。

中期のポイント

この時期は、舌を前後でしかうごかせなかったのが、上下に動かせるようになっていきます。
舌と上あごで、食べ物をつぶしてモグモグと食べることを覚える時期です。
食べる量ばかりを気にするのではなく、しっかり唇をとし、食べ物をつぶし、呑み込めているかどうか、見てあげてください。

後期のポイント

この時期、赤ちゃんは、いろいろな食材に慣れてきて、3回食へと進んでいき、歯茎でカミカミすることを覚えていきます。
始めは自然にカミカミできないこともあるので、大人が実際に食べ物をカミカミして見せてあげましょう。
赤ちゃんはしっかり見て真似してくれます。

