



		初期	中期		後期
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後
1	火	お粥 スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物
2	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 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐とブロッコリーの煮物 スティックじゃが芋
3	木	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	ほうれん草おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと大根の青のり煮 スティック人参
4	金	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
5	土	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 大根のだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと人参の煮物 スティック大根
7	月	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとなすのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいとなすの味噌煮 スティック人参
8	火	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	きゅうりおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物
9	水	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物
10	木	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	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
11	金	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	なすおじや	軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 スティック人参
12	土	お粥 スープ 人参ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ お麩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	お麩と野菜入り煮込みうどん スティックきゅうり
14	月	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ かれいとキャベツの煮物 スティック人参
15	火	お粥 スープ ブロッコリーペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 鶏ささみとブロッコリーのだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとブロッコリーの煮物 玉ねぎの煮物
16	水	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	野菜パン粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	野菜パン スープ 豆腐と人参のケチャップ煮 スティック大根
17	木	お粥 スープ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と小松菜の味噌煮 玉ねぎの煮物
18	金	お粥 スープ なすペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとなすのだし煮 ほうれん草のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとなすの煮物 ほうれん草の煮物
19	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
24	木	お粥 スープ かぼちゃペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とかぼちゃのだし煮 大根のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とかぼちゃの煮物 スティック大根
25	金	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参の煮物 ブロッコリーの煮物
26	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
28	月	お粥 スープ キャベツペースト 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	人参おじや	しらすと野菜入り煮込みうどん 小松菜の煮物
29	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	なすおじや	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 スティック大根
30	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜の味噌煮 スティック人参

初期のポイント

離乳食を開始したばかりの赤ちゃんは、まだミルク以外の食べ物を飲み込むことに慣れていません。嫌がって口の中にあるものを舌で押し出そうとすることがあります。食べ物が嫌いなわけではないので、赤ちゃんの機嫌の良いときを見計らって根気強く試してみましょう。

中期のポイント

月齢が大きくなったからといって、固いものや大きいものがすぐに食べられるわけではありません。急に形態を変えると赤ちゃんもびっくりしてしまいます。段階を移行するときは、ドロッドロ状にみじん切りのものを混ぜるなどして徐々に変化をつけていきましょう。

後期のポイント

赤ちゃんは食べ物に対して興味津々です。手でつかんだりつぶしたりしながら、手を使って食べ物を口に運ぶことを覚え喜びます。芋や人参など形にしやすいものをスティック状などにして、手づかみ食べや前歯で噛みとる練習ができるメニューを用意してあげましょう。

