



		初期		中期		後期					
日	曜	お昼		午後		お昼		午後			
1	金	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト		お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		キャベツおじや		軟飯 スープ お麩と玉ねぎのミルク煮 スティック人参		軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物	
2	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮		白菜おじや		軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティックさつま芋		軟飯 しらすと白菜の味噌煮	
7	木	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト		お粥 スープ お麩と人参のだし煮 キャベツのだし煮		じゃが芋おじや		軟飯 スープ お麩と人参の煮物 キャベツの煮物		軟飯 豚肉団子とじゃが芋の煮物	
8	金	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 かれいとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮		白菜おじや		軟飯 スープ かれいとほうれん草の味噌煮 スティックじゃが芋		軟飯 高野豆腐と白菜のミルク煮	
9	土	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト		しらすと野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮		玉ねぎおじや		しらすと野菜入り煮込みうどん スティック人参		軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
11	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 鶏ささみとキャベツのだし煮 大根のだし煮		人参おじや		軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの味噌煮 スティック大根		軟飯 たらと人参の煮物	
12	火	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 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮		白菜おじや		軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 キャベツの煮物		軟飯 お麩と白菜のミルク煮	
13	水	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト		お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮		小松菜おじや		軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参		軟飯 鶏肉団子と小松菜の煮物	
14	木	お粥 スープ 小松菜ペースト キャベツペースト		パン粥 スープ 鶏ささみと小松菜のだし煮 キャベツのだし煮		玉ねぎおじや		パン スープ 鶏ささみと小松菜のミルク煮 キャベツの煮物		軟飯 たらと玉ねぎの味噌煮	
15	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト		お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮		さつま芋おじや		軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根		軟飯 お麩とさつま芋の煮物	
16	土	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮		人参おじや		軟飯 スープ 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋		軟飯 高野豆腐と人参の煮物	



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		午後		お昼	
		お昼		午後		午後	
18	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの味噌煮 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろ入りかぼちゃ団子	
19	火	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	パン粥 スープ 玉ねぎのだし煮	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	スティックパン スープ たらと玉ねぎのミルク煮	
20	水	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 お麩と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と人参の煮物	
21	木	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 キャベツのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
22	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツのミルク煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物	
23	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティックさつま芋	軟飯 鶏そぼろと人参の味噌煮	
25	月	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	ほうれん草おじや	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 お麩とほうれん草の煮物	
26	火	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん 大根のだし煮	じゃが芋おじや	しらすと野菜入り煮込みうどん スティック大根	じゃが芋軟飯 ヨーグルト	
27	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 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物	
28	木	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参のミルク煮 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと大根の煮物	
29	金	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	白菜おじや	軟飯 スープ かれいとほうれん草の味噌煮 スティック大根	軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
30	土	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとキャベツの味噌煮

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、おもゆ、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。

