



日	曜	中期			後期	
		お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏肉団子とキャベツの煮物
2	水	お粥 スープ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや ヨーグルト	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト
3	木	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 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	人参おじや	ソフトソースパグティ風 スープ ブロッコリーの煮物	軟飯 お昼と人参の煮物
4	金	お粥 スープ かれないペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれないとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれないとじゃが芋の味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
5	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ お昼と野菜入りうどん かぼちゃのだし煮	赤ちゃんせんべい	お粥 スープ お昼と野菜入りうどん かぼちゃの煮物	赤ちゃんせんべい
7	月	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	じゃが芋おじや	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 チーズ入りポテト団子
8	火	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とじゃがいもの煮物 スティック人参	軟飯 豚肉団子と玉ねぎの煮物
9	水	お粥 スープ かれないペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ かれないと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれないと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
10	木	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 スティック人参	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
11	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ お昼と人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 お昼と人参の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
12	土	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 スティック人参	赤ちゃんせんべい
14	月	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 しらすと人参の煮物
15	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 お昼と白菜の煮物
16	水	お粥 スープ 大根ペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ しらすと大根のだし煮 ブロッコリーのだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと大根の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物
17	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 高野豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	鶏ささみと野菜入りスープマカロニ
18	金	お粥 スープ かれないペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれないとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれないとじゃが芋の煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
19	土	お粥 スープ 人参ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ お昼と野菜入りうどん かぼちゃのだし煮	赤ちゃんせんべい	お粥 スープ お昼と野菜入りうどん かぼちゃの煮物	赤ちゃんせんべい
21	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 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物
22	火	お粥 スープ 白菜ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと白菜の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
23	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お昼と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ お昼と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 たらとほうれん草の煮物
24	木	お粥 スープ 人参ペースト 豆腐ペースト	野菜ハンバーグ スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	野菜ハンバーグ スープ 豆腐と人参の煮物 スティック大根	青のり軟飯 チーズ入りポテト団子
25	金	お粥 スープ ブロッコリーペースト かれないペースト	お粥 スープ かれないとブロッコリーのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれないとブロッコリーの煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
26	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 鶏そぼろと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	赤ちゃんせんべい	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 スティックじゃが芋	赤ちゃんせんべい
28	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お昼と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ お昼と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみと白菜の煮物
30	水	お粥 スープ かれないペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ かれないとキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれないとキャベツの煮物 小松菜の煮物	高野豆腐と野菜入り軟飯 スティックさつま芋

初期のポイント

- ・固さはポタージュ状～ジャム状
- ・離乳食を飲み込む練習
- ・まずは舌舐めになる

最初は口をあけたままで食べこぼしてしまいがちですが、だんだんと慣れて、上唇を下げて離乳食をはさみとるようになります。唇を閉じて飲み込めたら1ステップ成長です。

中期のポイント

- ・固さは舌でつぶせるお豆腐くらい
- ・やわらかい固まりを舌でつぶす時期
- ・食品の種類をふやしていきます

中期になったら、ザラザラや粒々の形状から始めましょう。赤ちゃんは、舌を上下に動かして食べ物を舌で押しつぶすことを覚えていきます。

後期のポイント

- ・固さはバナナくらい
- ・味や固さにも好みが出てくる時期
- ・自分で食べる練習をしていきます

後期頃になると、歯茎と歯を使って離乳食をカミカミするようになります。赤ちゃんに「カミカミ」と声をかけながら、よく噛む習慣も身につけていきましょう。

