



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼 午後	
1	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	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と白菜の煮物
2	金	お粥 スープ 豆腐ペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 スティックきゅうり	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
7	水	お粥 スープ かれいペースト 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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
8	木	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 お麩と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 しらすとキャベツの煮物
9	金	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	人参おじや	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 鶏肉団子と人参の煮物
10	土	お粥 スープ キャベツペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 玉ねぎのだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティーナポリタン風 スープ 玉ねぎの煮物	赤ちゃんせんべい
12	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 お麩と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩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
13	火	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	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りポテト団子
14	水	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
15	木	お粥 スープ 白菜ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと人参の煮物
16	金	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 豆腐と大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
17	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮	赤ちゃんせんべい	お麩と野菜入りうどん スティック人参	赤ちゃんせんべい
19	月	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	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
20	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 お麩と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと人参の煮物
21	水	お粥 スープ かれいペースト きゅうりペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 きゅうりのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの煮物 スティックきゅうり	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
22	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	丸パン粥 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	人参おじや	丸パン スープ 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩と人参の煮物
23	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 スープ 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りかぼちゃ団子
24	土	スープ キャベツペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 玉ねぎのだし煮	赤ちゃんせんべい	スパゲティーナポリタン風 スープ 玉ねぎの煮物	赤ちゃんせんべい
26	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮	大根おじや	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティック人参	軟飯 お麩と大根の煮物
27	火	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
28	水	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 かれいと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 納豆と人参の煮物
29	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 お麩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 お麩とキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
30	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 しらすとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物
31	土	スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お麩と野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮	赤ちゃんせんべい	お麩と野菜入りうどん スティック人参	赤ちゃんせんべい

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。

