



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	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 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	きな粉軟飯 お麩と大根の煮物
2	火	お粥 スープ さつまいもペースト きゅうりペースト	お粥 スープ 鶏ささみとさつまいものだし煮 きゅうりのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとさつまいもの煮物 スティックきゅうり	軟飯 たらと人参の煮物
3	水	お粥 スープ 大根ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 かぶのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 かぶの煮物	青のり軟飯 チーズ入りポテト団子
4	木	お粥 スープ 人参ペースト ブロッコリーペースト	丸パン粥 スープ お麩と人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	白菜おじや	丸パン スープ お麩と人参のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろと白菜の煮物
5	金	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 大根のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
8	月	お粥 スープ きゅうりペースト キャベツペースト	お粥 スープ 高野豆腐ときゅうりのだし煮 キャベツのだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐ときゅうりの煮物 キャベツの煮物	軟飯 お麩と大根の煮物
9	火	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 しらす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 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
10	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 かれいとキャベツの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの味噌煮
11	木	お粥 スープ じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ お麩とじゃが芋のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 お麩とじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 高野豆腐と人参の煮物
12	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 大根のだし煮	かぼちゃおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック大根	軟飯 しらすとかぼちゃの煮物
13	土	お粥 スープ 大根ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 小松菜のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
15	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 かれいと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	きゅうりおじや	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみときゅうりの煮物
16	火	お粥 スープ かぶペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ お麩とかぶのだし煮 かぼちゃのだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 お麩とかぶの煮物 かぼちゃの煮物	高野豆腐と野菜入りスープマカロニ



		初期		中期		後期	
日	曜	お昼		お昼		お昼	
				午後		午後	
17	水	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 豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮		さつま芋おじや	
18	木	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト		鶏ささみと野菜入りくたくたうどん さつま芋のだし煮		玉ねぎおじや	
19	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 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮		白菜おじや	
20	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮		人参おじや	
22	月	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト		お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮		白菜おじや	
23	火	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト		お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		大根おじや ヨーグルト	
24	水	お粥 スープ 白菜ペースト きゅうりペースト		お粥 スープ お麩と白菜のだし煮 きゅうりのだし煮		じゃが芋おじや	
25	木	お粥 スープ きゅうりペースト 大根ペースト		お粥 スープ 鶏ささみときゅうりのだし煮 大根のだし煮		キャベツおじや	
26	金	お粥 スープ 豆腐ペースト さつま芋ペースト		お粥 スープ 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	
27	土	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		白菜おじや	
						軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 スティックさつま芋	
						軟飯 スープ ほうれん草のケチャップ煮 ほうれん草の煮物	
						軟飯 スープ 鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋	
						軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	
						軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	
						軟飯 スープ かれいと小松菜の味噌煮 かぼちゃの煮物	
						ミートソーススパゲティ風 スープ スティックじゃが芋	
						軟飯 スープ お麩と白菜の煮物 スティックきゅうり	
						軟飯 スープ 鶏ささみときゅうりの煮物 スティック大根	
						軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	
						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 しらすとさつま芋の煮物	
						軟飯 お麩と玉ねぎの煮物	
						軟飯 高野豆腐と白菜の煮物	
						軟飯 鶏ささみと人参の煮物	
						軟飯 お麩と白菜の煮物	
						大根軟飯 ヨーグルト	
						軟飯 しらすとじゃが芋の煮物	
						軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物	
						軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物	
						軟飯 しらすと白菜の煮物	

初期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。この時、ざらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めていく事が大切です。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いでしょう。

中期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源(粥類)・たんぱく質源(魚・肉・豆腐など)・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせていきます。いろいろな食品に慣れていきましょう。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。少しくらい汚しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。スティック状のものなどを用意するとよいでしょう。

