



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
5	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 鮭と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ 鮭と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろとキャベツの煮物
6	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 鶏ささみと人参の煮物
7	水	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 しらすとさつま芋の煮物
8	木	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 豆腐と玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	きな粉おじや	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	豚そぼろと野菜入りスープマカロニ
9	金	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくうどん 大根のだし煮	パン粥 スープ ほうれん草のだし煮	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティック大根	スティックパン スープ お麩とほうれん草の煮物
10	土	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ しらすと小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
13	火	お粥 スープ キャベツペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとキャベツの煮物 スティック大根	軟飯 お麩と白菜の煮物
14	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	豆腐と野菜入りくたくうどん じゃが芋のだし煮	きゅうりおじや	豆腐と野菜入り煮込みうどん スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子ときゅうりの煮物
15	木	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 かれいと玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 鶏ささみとキャベツの煮物
16	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐と小松菜の味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物
17	土	お粥 スープ 大根ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 キャベツのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 キャベツの煮物	軟飯 しらすとじゃが芋の煮物
19	月	お粥 スープ ブロッコリーペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩とブロッコリーのだし煮 人参のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩とブロッコリーの煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
20	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 大根ペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 チーズ入りさつま芋団子



		初期	中期		後期	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
21	水	お粥 スープ キャベツペースト かぶペースト	丸パン粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 かぶのだし煮	小松菜おじや	丸パン スープ 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 かぶの煮物	軟飯 高野豆腐と小松菜の煮物
22	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 お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 納豆と白菜の煮物
23	金	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	ほうれん草おじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏そぼろとほうれん草の煮物
24	土	お粥 スープ きゅうりペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐ときゅうりのだし煮物 大根のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐ときゅうりの煮物 スティック大根	軟飯 鶏ささみとさつま芋の煮物
26	月	お粥 スープ かれいペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
27	火	お粥 スープ かぼちゃペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとかぼちゃのだし煮 ほうれん草のだし煮	かぶおじや ヨーグルト	軟飯 スープ 鶏ささみとかぼちゃの煮物 ほうれん草の煮物	かぶ軟飯 ヨーグルト
28	水	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏そぼろとさつま芋の煮物
29	木	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 玉ねぎの煮物	青のり軟飯 高野豆腐とじゃが芋の味噌煮
30	金	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	鶏ささみと野菜入り和風スパゲティ スープ スティック大根	軟飯 しらすと人参の煮物
31	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 お麩と白菜の煮物

初期のポイント

この時期、最初は母乳を飲むように口を開けたままなので、口からこぼれてしまいがちですが、だんだん慣れてきますので、1さじずつ、あせらずにゆっくりと進めていきましょう。慣れてきたら3さじ、4さじと量を増やすようにします。

中期のポイント

7～8ヶ月になると、1日2回食になり、食べむらも出てきます。昨日はよく食べたのに今日はまったく食べないということもありますが、食事を無理強いしたり、急いだりすると、嫌がって食べなくなる事があります。食べないからといって、好きなものだけ多く与えたりすると、離乳食が進みにくくなりかねないので、注意していきましょう。

後期のポイント

そろそろ3回食に進む頃です。この頃は、自分の手に持って食べ物を口に運ぶことを覚えます。中期からの移行で、徐々に大きくできる芋類などは、スティック状にして手づかみ食べや、前歯で噛み取る練習のできる形のメニューを用意していきます。

