



日	曜	中期		後期	
		お昼		お昼	
1	水	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物	
2	木	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 キャベツのだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	軟飯 鶏ささみと大根の煮物	
3	金	お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ かれいとじゃが芋の味噌煮 スティック人参	軟飯 お麩と白菜の煮物	
4	土	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	
6	月	お粥 スープ お麩とキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	軟飯 味噌汁 お麩とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 納豆と人参の煮物	
7	火	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	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 お麩とかぼちゃの煮物	
8	水	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 きゅうりのだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティックきゅうり	軟飯 たらと玉ねぎの煮物	
9	木	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	軟飯 スープ お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 チーズ入りポテト団子	
10	金	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	軟飯 スープ かれいとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと人参の煮物	
11	土	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	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 鶏ささみときゅうりの煮物	
13	月	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物	
14	火	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮 スティックきゅうり	軟飯 しらすとキャベツの煮物	
15	水	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 お麩と人参の煮物 スティック大根	軟飯 たらとじゃが芋の煮物	
16	木	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティック人参	軟飯 チーズ入りさつま芋団子	
17	金	お粥 スープ 豆腐とブロッコリーのだし煮 キャベツのだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とブロッコリーの煮物 キャベツの煮物	軟飯 豚そぼろと小松菜の煮物	
18	土	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
20	月	お粥 スープ かれいとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 かれ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	
21	火	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 かぼちゃのだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮 かぼちゃの煮物	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト	
22	水	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 きゅうりのだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 スティックきゅうり	軟飯 お麩と白菜の煮物	
23	木	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 白菜のだし煮	軟飯 スープ お麩と玉ねぎの煮物 白菜の煮物	軟飯 しらすと小松菜の煮物	
24	金	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 スティック人参	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物	
25	土	お粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと人参の煮物	
27	月	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物 スティックさつま芋	軟飯 豚肉団子とほうれん草の煮物	
28	火	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 ブロッコリーのだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の味噌煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 しらすと玉ねぎの煮物	
30	木	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 小松菜のだし煮	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 小松菜の煮物	軟飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物	

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しょう

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みましょう

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。

