



		離乳(初期)	離乳(中期)		離乳(後期)	
日	曜	お昼	お昼	午後	お昼	午後
1	月	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 野菜スティック 豆腐と野菜 あんかけ だしスープ	
2	火	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 野菜スティック 豆腐と野菜 あんかけ だしスープ	
3	水	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 野菜スティック 豆腐と野菜 あんかけ だしスープ	
4	木	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 野菜スティック 豆腐と野菜 あんかけ だしスープ	
5	金	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 野菜スティック 豆腐と野菜 あんかけ だしスープ	
6	土					
8	月	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
9	火	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
10	水	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
11	木	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
12	金	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
13	土	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
15	月	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
16	火	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 鮭の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 鮭と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
17	水					
18	木	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 鶏肉の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ 野菜スティック だしスープ	
19	金	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
20	土					
22	月	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
23	火	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
24	水	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 野菜スティック 豆腐と野菜 あんかけ だしスープ	
25	木	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 鶏肉の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 鶏肉と野菜のあんかけ 野菜スティック だしスープ	
26	金	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	
27	土	おかゆ 野菜ペースト だし スープ	おかゆ 豆腐の柔らかか煮 野菜の柔らかか煮 だしスープ		おかゆ 豆腐と野菜あんかけ 野菜スティック だしスープ	

離乳(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
- ・まずは舌触りになれる

最初は口をあげ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。

離乳(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
- ・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。

離乳(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。