

曜日	日	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ
		ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時
月	2 30	トマトペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	鶏肉の香味焼き	麦茶
			鶏肉のトマト煮 オクラポテトサラダ マカロニスープ・おかゆ	鶏肉のトマト煮 オクラポテトサラダ マカロニスープ・おかゆ	春雨とオクラの中華風 ほうれん草とトマトのスープ	ビスケット スキムミルク うぐいすパン
火	3 17 31	かぼちゃペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	夏野菜の煮物	スキムミルク
			南瓜のそぼろ煮 豆腐トマト和え 茄子の味噌汁・おかゆ	南瓜のそぼろ煮 豆腐トマト和え 茄子の味噌汁・おかゆ	フルーツ和え 牛乳	乾パン 果汁 菓子
水	4 18	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	スパニッシュオムレツ	ヨーグルト
			高野豆腐の煮物 ポテトしらす和え レタススープ・おかゆ	高野豆腐の煮物 ポテトしらす和え レタススープ・おかゆ	マリネサラダ わかめスープ	すいか せんべい
木	5 19	大根ペースト つぶしがゆ	いんげんスティック	いんげんスティック	干びょう御飯	果汁
			なすそぼろごはん 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	なすそぼろごはん 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	茄子と胡瓜の塩もみ 豚汁	せんべい ヨーグルト ビスケット
金	6 20	小松菜ペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	そうめん	麦茶
			にゅうめん 小松菜納豆和え	にゅうめん 小松菜納豆和え	蒸し鶏 小松菜の五目和え	せんべい スキムミルク 麩ラスク
土	7 21	さつまいもペースト つぶしがゆ	バナナ	バナナ	豚肉ともやしの炒め物	牛乳
			しらすおかゆ さつまいもの煮物 野菜スープ	しらすおかゆ さつまいもの煮物 野菜スープ	水菜と椎茸のスープ バナナ	乾パン
月	9 23	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	タコライス	ヨーグルト
			ツナのトマト煮 ブロッコリーおかか和え 人参とじゃが芋のスープ	ツナのトマト煮 ブロッコリーおかか和え 人参とじゃが芋のスープ	ブロッコリースープ 小魚	牛乳 抹茶蒸しパン
火	10 24	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	鶏すき丼	牛乳
			鶏すき丼 ほうれん草の和え物 味噌汁	鶏すき丼 ほうれん草の和え物 味噌汁	青菜と豆もやしのナムル 果汁りんご	あかちゃんせんべい ゼリー クラッカー
水	11 25	かぼちゃペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	ジャージャー麺	ゼリー
			五目そうめん 南瓜の胡麻和え きゅうりスティック	五目そうめん 南瓜の胡麻和え きゅうりスティック	南瓜の胡麻和え 麦茶	せんべい ヨーグルトゼリー ビスケット
木	12 26	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	鶏の胡麻照り焼き	果汁
			ささみほぐし煮 じゃが芋の煮物 味噌汁・おかゆ	鶏肉のソテー しめじとじゃが芋の煮物 味噌汁・おかゆ	ゴーヤチャンプル コロコロ胡瓜 ほうじ茶	クラッカー 牛乳 菓子
金	13 27	大根ペースト つぶしがゆ	大根スティック	大根スティック	ホキのソテー	麦茶
			白身魚のひじき煮 粉ふき芋 マカロニスープ・おかゆ	白身魚のひじき煮 粉ふき芋 マカロニスープ・おかゆ	粉ふき芋 マカロニのミルクスープ	パンプキンパン スキムミルク とうもろこし
土	14 28	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック	きゅうりスティック	ナポリタン	果汁
			青菜納豆うどん ポテトサラダ	青菜納豆うどん わかめポテトサラダ	大豆サラダ キャロットパン 牛乳	クラッカー

【鉄分不足に注意】

* 離乳食から十分な鉄を～離乳食は適切な時期に開始して鉄を摂取しましょう～

鉄の多い食品例と離乳食1回あたりの鉄

・豚レバー	1回分の食品量 15g	1回あたりの鉄の量 1.95mg
・鶏レバー	15g	1.35mg
・納豆	15g	0.50mg
・卵黄	15g	0.90mg
・牛ひき肉	15g	0.36mg
・きなこ	2g	0.16mg
・ほうれん草	15g	0.30mg

