

曜 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 10	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	肉じゃが 白菜の和え物 味噌汁・おかゆ	にんじんスティック	肉じゃが 白菜の和え物 味噌汁・おかゆ	食パン ポークビーンズ 白菜サラダ 小松菜としめじのスープ	米 豆腐ハンバーグ ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶	果汁 せんべい 牛乳 麩焼き		
火 25	ほうれん草と人参のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	鶏と豆腐の煮物 ほうれん草のツナ和え 蒸し里芋・おかゆ・スープ	じゃが芋スティック	鶏と豆腐の煮物 ほうれん草のツナ和え 蒸し里芋・おかゆ・スープ	米 豆腐ハンバーグ ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶	米 豆腐ハンバーグ ほうれん草のツナ和え 里芋の煮物・ほうじ茶	牛乳 ビスケット 牛乳 赤ちゃんせんべい		
水 26	キャベツのペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	味噌煮込みうどん キャベツの和え物 蒸し野菜かぶ	胡瓜スティック	味噌煮込みうどん わかめサラダ 蒸し野菜かぶ	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	味噌ラーメン ゆで卵 かぶとわかめの酢の物	ゼリー スキムミルク かぼちゃ団子		
木 27	白菜と人参のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	白菜あんかけ丼 胡瓜スティック 味噌汁・おかゆ	じゃが芋スティック	白菜あんかけ丼 胡瓜スティック 味噌汁・おかゆ	米 八宝菜 切干大根のはりはり漬け 幼児野菜	米 八宝菜 切干大根のはりはり漬け 幼児野菜	果汁 クラッカー ヨーグルト 乾パン		
金 28	小松菜ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	まぐろのほぐし煮 小松菜の和え物 豆腐のスープ・おかゆ	にんじんスティック	まぐろのソテー 小松菜の胡麻和え 豆腐のスープ・おかゆ	米 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜の胡麻和え 五目豆・幼児麦茶	米 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜の胡麻和え 五目豆・幼児麦茶	スキムミルク 赤ちゃんせんべい 牛乳 米粉パン		
土 15	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	ツナそうめん レタスの白和え こふきいも	にんじんスティック	ツナそうめん レタスの白和え こふきいも	黒パン ツナスパゲティ コーンサラダ 牛乳	黒パン ツナスパゲティ コーンサラダ 牛乳	果汁 せんべい ヨーグルト 菓子		
月 17	大根ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	ひき肉と大根の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁・おかゆ	胡瓜スティック	ひき肉と大根の煮物 チンゲン菜の和え物 すまし汁・おかゆ	米 おでん煮 ひじきの中華和え 味付のり・麦茶	米 おでん煮 ひじきの中華和え 味付のり・麦茶	果汁 せんべい スキムミルク きな粉トースト		
火 18	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック	冬野菜の煮物 ほうれん草しらす和え 味噌汁・おかゆ	さつまいもスティック	冬野菜の煮物 ほうれん草しらす和え 味噌汁・おかゆ	米 冬野菜の煮物 カルシウムサラダ 牛乳	米 冬野菜の煮物 カルシウムサラダ 牛乳	果汁 かんぱん ゼリー 菓子		
水 19	ほうれん草と人参のペースト つぶしがゆ	大根スティック	そぼろごはん 蒸しさつまいも 豆乳味噌汁	大根スティック	そぼろごはん 蒸しさつまいも 豆乳味噌汁	ビビンバ 根菜豆乳味噌汁 ブルー	ビビンバ 根菜豆乳味噌汁 ブルー	果汁 あかちゃんせんべい みかん せんべい		
木 20	白菜ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	煮込みうどん 白菜の和え物 みかん	胡瓜スティック	わかめうどん 白菜の和え物 みかん	わかめうどん ささみソテー 白菜のごま酢あえ 小魚	わかめうどん ささみソテー 白菜のごま酢あえ 小魚	果汁 あかちゃんせんべい 牛乳 菓子		
金 21	キャベツのペースト つぶしがゆ	かぶスティック	鶏と豆腐の煮物 キャベツのあえもの ブロッコリースープ・おかゆ	かぶスティック	鶏と豆腐の煮物 キャベツのあえもの ブロッコリースープ・おかゆ	食パン 豚肉のソテー コールスロー ポトフ	食パン 豚肉のソテー コールスロー ポトフ	ヨーグルト スキムミルク 黒糖芋蒸しパン		
土 22	じゃが芋ペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック	キャベツ納豆そうめん ポテトサラダ	胡瓜スティック	キャベツ納豆そうめん ポテトサラダ	ポテトサラダパン もやしサラダ キャベツと椎茸のスープ	ポテトサラダパン もやしサラダ キャベツと椎茸のスープ	麦茶 せんべい 果汁 菓子		

【あかちゃんの鉄不足、食品の組み合わせで吸収率アップ！】

*まぐろと大根の煮物(11か月くらいから)

- まぐろ(刺身用) 20g ①大根を1cm角に切る
- だいこん 30g ②鍋にだし汁としょうゆをいれ大根を入れて柔らかくなるまで煮る
- だし汁 適宜 ③まぐろを加え、火を通しほぐす
- しょうゆ 少々

*しらすとほうれん草のおじや(11か月くらいから)

- ごはん 50g ①しらすを塩抜きする。ほうれん草をゆでて細かく刻む
- しらす 5g ②だし汁とごはんを入れ、火を通す
- ほうれん草 10g

