

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	10 24	南瓜のマッシュ つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	米	ゼリー
			鶏肉と野菜の煮物 小松菜の和え物 蒸し南瓜・味噌汁	鶏肉と野菜の煮物 小松菜の和え物 蒸し南瓜・味噌汁	豚肉の生姜焼き 小松菜のレモン和え 南瓜の煮物、麦茶	スキムミルク チーズマフィン
火	11 25	ほうれんそうペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	ビビンバ	果汁
			鶏そぼろ丼 ほうれん草の胡麻和え モロヘイヤスープ・おかゆ	鶏そぼろ丼 ほうれん草の胡麻和え モロヘイヤスープ・おかゆ	モロヘイヤのスープ プッチンゼリー	せんべい 牛乳 菓子
水	12 26	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	食パン	ほうじ茶
			鮭のほぐし煮 キャベツサラダ 味噌汁・おかゆ	鮭のソテー キャベツサラダ 味噌汁・おかゆ	イワシのソテー アスパラサラダ ほうれん草のスープ	ビスケット 牛乳 ようかん
木	13 27	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	さつまいもスティック	さつまいもスティック	高野豆腐ご飯	牛乳
			高野豆腐ご飯 じゃが芋の味噌汁 きゅうりスティック	高野豆腐ご飯 じゃが芋の味噌汁 きゅうりスティック	胡瓜の塩もみ じゃが芋と玉葱の味噌汁	赤ちゃんせんべい ヨーグルト 菓子
金	14 28	トマトペースト つぶしがゆ	アスパラスティック	アスパラスティック	黒パン	麦茶
			鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ・おかゆ	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 豆腐スープ・おかゆ	トマトとレタスの冷製スパゲティ キャベツのミルクスープ	あかちゃんせんべい スキムミルク あんぱん
土	1 15 29	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	ほうれん草と豚肉のうどん	牛乳
			ほうれん草うどん ツナポテトサラダ	ほうれん草うどん ツナポテトサラダ	もやしの和え物	ビスケット ゼリー 菓子
月	3 17	にんじんペースト つぶしがゆ	じゃが芋コロコロ	じゃが芋コロコロ	食パン	ほうじ茶
			ささみほぐし煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	ささみほぐし煮 マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉の香味焼き 春雨サラダ 卵と豆腐のふわふわスープ	あかちゃんせんべい 牛乳 ホットケーキ
火	4 18	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	米	果汁
			肉じゃが ほうれん草しらす和え 味噌汁・おかゆ・りんご	肉じゃが ほうれん草しらす和え 味噌汁・おかゆ・りんご	肉じゃが ほうれん草のしらす和え 幼児りんご、チーズ	せんべい ヨーグルト ビスケット
水	5 19	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック	にんじんスティック	米	牛乳
			そぼろごはん さつま芋サラダ マカロニスープ・おかゆ	そぼろごはん さつま芋サラダ マカロニスープ・おかゆ	ミートソースご飯 パプリカとチーズのサラダ ゆで卵、幼児野菜	かんぱん 枝豆 せんべい
木	6 20	小松菜ペースト つぶしがゆ	バナナ	バナナ	炒り豆腐	麦茶
			炒り豆腐 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	炒り豆腐 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	干びょうの胡麻酢和え 小松菜としめじの味噌汁	せんべい 果汁 菓子
金	7 21	にんじんペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック	じゃが芋スティック	食パン	ヨーグルト
			鶏肉と野菜の煮物 オクラといんげんの和え物 スープ・おかゆ	鶏肉と野菜の煮物 オクラといんげんの和え物 スープ・おかゆ	鶏しゅうまい オクラといんげんのネバネバ和え もち麦入りスープ	牛乳 メロン
土	8 22	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	ハンバーグパン	ゼリー
			納豆うどん レタスサラダ 粉ふき芋	納豆うどん レタスサラダ 粉ふき芋	マリネサラダ ポテトスープ	果汁 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

