

| 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 | 11 25 | さつまいのペースト つぶしがゆ | さつまいもスティック ほうれん草の混ぜご飯 白身魚のほぐし煮 さつまい | さつまいもスティック ほうれん草の混ぜご飯 白身魚の煮付け さつまい | 鶏五目御飯 スティック胡瓜 さつまい | 果汁 あかちゃんせんべい 牛乳 今川焼 |
| 火 | 12 26 | 大根のペースト つぶしがゆ | 人参スティック 鶏肉と玉ねぎの煮物 蒸し野菜さつまい・大根 マカロニスープ・おかゆ | 人参スティック 鶏肉と玉ねぎの煮物 蒸し野菜さつまい・大根 マカロニスープ・おかゆ | バンズパン 鶏肉のソテー 蒸し野菜(さつまい・大根) マカロニスープ | 果汁 せんべい 牛乳 菓子 |
| 水 | 13 27 | じゃが芋のペースト つぶしがゆ | 人参スティック お子様中華丼 しらす入り粉ふき芋 野菜スープ | 人参スティック お子様中華丼 しらす入り粉ふき芋 野菜スープ | 中華丼 春雨スープ 小魚 | 果汁 ビスケット スキムミルク ピザトースト |
| 木 | 14 28 | 小松菜のペースト つぶしがゆ | じゃが芋スティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜胡麻和え スープ・おかゆ | じゃが芋スティック 豆腐のそぼろ煮 小松菜胡麻和え スープ・おかゆ | 米 豆腐のそぼろ煮 小松菜の胡麻和え すまし汁・味付け海苔 | 牛乳 あかちゃんせんべい ヨーグルト サブレ |
| 金 | 1 15 29 | じゃが芋のペースト つぶしがゆ | ブロッコリースティック 豆腐のクリーム煮 ポテトサラダ 蒸し野菜かぶ・おかゆ | ブロッコリースティック 豆腐のクリーム煮 ポテトサラダ 蒸し野菜かぶ・おかゆ | 食パン 豆腐のクリーム煮 春雨とわかめサラダ オレンジ | 麦茶 クラッカー スキムミルク ホットケーキ |
| 土 | 2 16 30 | ほうれん草のペースト つぶしがゆ | にんじんスティック ほうれん草しらすうどん チーズサラダ | にんじんスティック ほうれん草しらすうどん チーズサラダ | ぶどうパン ほうれん草のスパゲティ パイナップルサラダ | 果汁 かんぱん ゼリー せんべい |
| 月 | 18 | 小松菜のペースト つぶしがゆ | 胡瓜スティック ミートソースご飯 小松菜と豆腐の和え ポテトスープ・おかゆ | 胡瓜スティック ミートソースご飯 小松菜と豆腐の和え ポテトスープ・おかゆ | 食パン あんかけオムレツ 小松菜サラダ ビーンズスープ | ゼリー ほうじ茶 わかめおにぎり |
| 火 | 5 19 | さつまいのペースト つぶしがゆ | 人参スティック さつまいと鶏肉の煮物 マカロニきな粉 すまし汁・納豆おかゆ | 人参スティック さつまいと鶏肉の煮物 マカロニきな粉 すまし汁・納豆おかゆ | 米 さつまいと鶏肉の煮物 クリームチーズ和え 幼児野菜 | 果汁 せんべい ゼリー ビスケット |
| 水 | 6 20 | キャベツペースト つぶしがゆ | じゃが芋スティック けんちんうどん キャベツの白和え バナナ | じゃが芋スティック けんちんうどん キャベツの白和え バナナ | けんちんうどん キャベツと大豆の和え物 プルーン | 果汁 パンプキンパン 牛乳 バナナマフィン |
| 木 | 7 21 | ほうれん草のペースト つぶしがゆ | 胡瓜スティック まぐろほぐし煮 ほうれん草納豆和え 味噌汁・おかゆ | 胡瓜スティック まぐろと大根の煮物 ほうれん草納豆和え 味噌汁・おかゆ | 米 さばのみそマヨ焼き ほうれん草ツナ和え 切り昆布とねぎのきんぴら | ほうじ茶 カルシウムせんべい 牛乳 せんべい |
| 金 | 8 22 | じゃが芋のペースト つぶしがゆ | 人参スティック 豆腐団子 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁・おかゆ | 人参スティック 豆腐団子 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁・おかゆ | 食パン 焼きぎょうざ 水菜サラダ もち麦スープ | ヨーグルト スキムミルク 柿・クラッカー |
| 土 | 9 | 白菜のペースト つぶしがゆ | じゃが芋スティック ツナそうめん 白菜のポテト和え | じゃが芋スティック ツナそうめん 白菜のポテト和え | ツナサンド 白菜サラダ キャベツと人参のスープ | 牛乳 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
 だし汁 適宜



