

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	3 17	だいこんペースト つぶしがゆ	大根スティック 白身魚ほぐし煮	大根スティック 白身魚煮付け	イワシの照り焼き ココロ胡瓜	ゼリー
			スティック胡瓜・里芋の煮物 けんちん汁・おかゆ	スティック胡瓜・里芋の煮物 けんちん汁・おかゆ	味噌けんちん	スキムミルク コーンチーズトースト
火	4 18	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック キャベツと豆腐の煮物	にんじんスティック キャベツと豆腐の煮物	米 豆腐の味噌炒め	牛乳 あかちゃんせんべい
			ほうれん草のツナ和え 味噌汁・おかゆ	ほうれん草のツナ和え 味噌汁・おかゆ	ほうれん草のツナ和え 味付のり・ほうじ茶	ゼリー サブレ
水	5 19	じゃがいもペースト つぶしがゆ	バナナ ポテトハンバーグ	バナナ ポテトハンバーグ	食パン 大豆入りハンバーグ	ほうじ茶 あかちゃんせんべい
			チーズと胡瓜の和え物 豆腐のスープ・おかゆ	チーズと胡瓜の和え物 豆腐のスープ・おかゆ	チーズサラダ 卵と豆腐のふわふわスープ	ヨーグルト和え クラッカー
木	6 20	さつまいもペースト つぶしがゆ	さつまいもスティック 白菜あんかけご飯	さつまいもスティック 白菜あんかけご飯	白菜のあんかけご飯 きんぴら	幼児オレンジ せんべい
			人参の煮物 すまし汁	人参きんぴら すまし汁	プルーン 麦茶	牛乳 菓子
金	7 21	ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏とじゃが芋の煮物	にんじんスティック 鶏とじゃが芋の煮物	パンズパン 鶏肉のさっぱり焼き	果汁ぶどう あかちゃんせんべい
			ほうれん草おかか和え マカロニスープ・おかゆ	ほうれん草おかか和え マカロニスープ・おかゆ	青菜の和え物 ベーコンとマカロニのミルクスープ	ほうじ茶 じゃこねぎおにぎり
土	8 22	白菜のペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック はくさいうどん	きゅうりスティック はくさいうどん	鶏肉と白菜のスパゲティ コーンサラダ	果汁りんご ビスケット
			ポテトサラダ	ポテトサラダ	幼児牛乳 黒パン	ヨーグルト せんべい
月	10	ブロッコリーペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏だんごあんかけ	きゅうりスティック 鶏だんごあんかけ	米 豚肉の生姜焼き	果汁 せんべい
			ブロッコリーの胡麻和え かぼちゃの味噌汁・おかゆ	ブロッコリーの胡麻和え かぼちゃの味噌汁・おかゆ	ブロッコリーの和風サラダ 五目みそ汁	スキムミルク ザクザククッキー
火	25	キャベツペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏肉と高野豆腐の煮物	にんじんスティック 鶏肉と高野豆腐の煮物	米 豚肉と野菜の煮物	麦茶 かんぱん
			キャベツの和え物 すりごぼうスープ・おかゆ	キャベツの和え物 すりごぼうスープ・おかゆ	ごぼうのみそマヨサラダ 牛乳	ゼリー ビスケット
水	12 26	りんごペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック マカロニとほうれん草の煮物	じゃが芋スティック マカロニとほうれん草の煮物	食パン ほうれん草グラタン	果汁 サブレ
			りんごのサラダ ポテトスープ・おかゆ	こふきいも ポテトスープ・おかゆ	切干大根のねりごま和え わかめともやしのスープ	牛乳 りんご
木	13 27	小松菜ペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 肉じゃが	きゅうりスティック 肉じゃが	米 肉じゃが	ヨーグルト
			小松菜おかか和え 味噌汁・おかゆ	小松菜おかか和え 味噌汁・おかゆ	小松菜のおかか和え ふりかけ・麦茶	果汁 あかちゃんせんべい
金	14 28	さつまいもペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鮭と大根の煮物	にんじんスティック 鮭と大根の煮物	パンズパン ヒレ肉のソテー	果汁 ビスケット
			さつまいもサラダ 豆乳スープ・おかゆ	さつまいもサラダ 豆乳スープ・おかゆ	蒸し野菜(さつまいも・大根・人参) コーンスープ	牛乳 チーズパイ
土	15 29	白菜のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック あんかけうどん	じゃが芋スティック あんかけうどん	スタミナうどん 白菜の和え物	牛乳 あかちゃんせんべい
			白菜の納豆和え	白菜の納豆和え		ゼリー かんぱん

【はちみつを与えるのは1歳を過ぎてから】

- * 1歳未満の赤ちゃんがはちみつを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
- * はちみつは1歳未満の赤ちゃんにリスクが高い食品です。
- * ボツリヌス菌は熱に強いので、通常の加熱や調理では死にません。

1歳未満の赤ちゃんにはちみつやはちみつ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

