

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	2	かぼちゃのペースト つぶしがゆ	人参スティック 鶏肉と玉ねぎの煮物 蒸し野菜南瓜・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 蒸し野菜南瓜・大根 マカロニスープ・軟飯	バンズパン 鶏肉のソテー 蒸し野菜(南瓜・大根・人参) 豆乳入りコーンスープ	ヨーグルト あかちゃんせんべい+J7.J49 麦茶 ペンネミート				
火	17	小松菜のペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック 豆腐の味噌煮 小松菜胡麻和え スープ・おかゆ	じゃが芋スティック 豆腐の味噌煮 小松菜胡麻和え スープ・軟飯	米 豆腐の味噌炒め 小松菜の生姜和え 味付のり・ほうじ茶	果汁オレンジ せんべい 牛乳 ハーベスト				
水	4	ほうれん草のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック けんちんうどん ほうれん草のツナ和え バナナ	胡瓜スティック けんちんうどん ほうれん草のツナ和え バナナ	ちゃんぽんうどん ほうれん草のツナ和え プルーン	果汁野菜 あかちゃんせんべい 牛乳 あんぱん				
木	5	じゃが芋のペースト 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・軟飯	米 大豆入りミートソース クリームチーズ和え ゆで卵・幼児りんご	牛乳 ビスケット ゼリー サブレ				
金	6	かぶのペースト つぶしがゆ	ブロッコリースティック 豆腐のトマト煮 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 豆腐のトマト煮 ポテトサラダ 蒸し野菜かぶ・軟飯	食パン 豆腐のクリーム煮 春雨とわかめのサラダ プッチンゼリー	麦茶 クラッカー スキムミルク さつま芋蒸しパン				
土	7	白菜のペースト 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 白菜ののり和え さつま芋スティック	にんじんスティック ほうれん草しらすうどん 白菜ののり和え さつま芋スティック	ほうれん草のスープスパゲティ 白菜ののり和え ぶどうパン	果汁りんご かんぱん ヨーグルト せんべい				
月	9	さつま芋のペースト つぶしがゆ	人参スティック お子様中華丼 しらすとさつままいも和え 野菜スープ	人参スティック お子様中華丼 しらすとさつままいも和え 野菜スープ	中華丼 さつま芋とわかめの味噌汁 小魚	果汁ぶどう せんべい 牛乳 スコーン				
火	10	じゃが芋のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック 肉じゃが マカロニきな粉 けんちん汁・おかゆ	胡瓜スティック 肉じゃが マカロニきな粉 けんちん汁・軟飯	きのこご飯 スティック胡瓜 チーズ けんちん汁	果汁 パンプキンパン ヨーグルト せんべい				
水	11	にんじんのペースト つぶしがゆ	さつま芋スティック 豆腐団子 白菜と人参の和え物 さつま汁・おかがゆ	さつま芋スティック 豆腐団子 白菜と人参の和え物 さつま汁・おかがごはん	食パン 肉みそ餃子 もやしサラダ 白菜と玉葱のスープ	ほうじ茶 あかちゃんせんべい スキムミルク やきいも				
木	12	大根のペースト つぶしがゆ	胡瓜スティック まぐろほぐし煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁・おかゆ	胡瓜スティック まぐろと大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁・軟飯	米 魚の生姜煮風 ほうれん草の胡麻和え 切干大根の煮物・麦茶	果汁オレンジ ビスケット 果汁野菜 バタークッキー				
金	13	りんごのペースト つぶしがゆ	じゃが芋スティック そぼろごはん レタスのおかか和え 豆腐の味噌汁・りんご	じゃが芋スティック そぼろごはん レタスのおかか和え 豆腐の味噌汁・りんご	食パン 卵あんかけ レタスとコーンサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	ゼリー スキムミルク りんご				
土	14	キャベツのペースト つぶしがゆ	人参スティック ツナそうめん キャベツのポテト和え	人参スティック ツナそうめん キャベツのポテト和え	ツナサンド 白菜サラダ キャベツと人参のスープ	幼児牛乳 せんべい 果汁ぶどう あかちゃんせんべい				

【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

