



離乳食スタートです!

口を閉じてゴックンと飲み込むこと、食べ物の舌ざわりや味に慣れていきます。

〈開始（1回食）の目安〉

- ・首のすわりがしっかりしている。
- ・寝返りができる。
- ・支えると5秒以上座れる。
- ・食べ物に興味を示している。
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

など

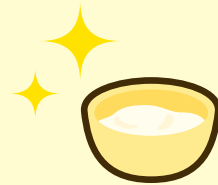
回数と時間

- お子さんに合わせて「1日1回1さじ」から始めていきましょう。
- お子さんの体調のよい日の午前中に始めましょう。
- 時間は目安ですので、時間・生活のリズムは各家庭の状況に合わせて進めましょう。

月 齢	午前6時	午前10時	午後2時	午後6時	午後10時
5～6か月ごろ	授 乳	離乳食 + 授 乳	授 乳	授 乳	授 乳

調理形態

なめらかにすりつぶした 「ポタージュ状」
→ 慣れてきたら… 「ペースト状」に!!



味付けはせず、
素材の味で月

進め方の目安

つぶしがゆ(米)から始め、慣れてきたらじゃがいもや野菜、さらに慣れたら豆腐や白身魚など、種類を増やしていきましょう。ただし、新しい食材を始めるときには、1さじずつ与え、様子を見ながら量を増やしていきましょう。

(※離乳食の1さじは **小さじ1=5ml** を基準にしています。)

1日目



おかゆ
1さじ

7倍がゆからスタート!
初日は1さじから。
1週間ほどかけて
3さじまで増やします。

7日目

(1週間がたち、おかゆが(3さじ程度)
食べられるようになったら…)



おかゆ
2～3さじ + 野菜
1さじ

おかゆに慣れてきたら
野菜を1さじずつプラス
していきます。

10日目

(おかゆ、野菜に慣れたら…)

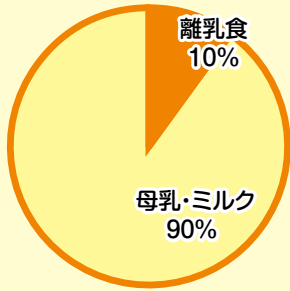


おかゆ
2～4さじ + 野菜
2さじ + 白身魚・豆腐
1さじ

1～2か月で…

おかゆ
5～6さじ
(25～30g) + 野菜
3～4さじ
(15～20g) + 白身魚・豆腐
1～2さじ
(5～10g)

★ 栄養の割合



この時期の離乳食は、栄養をとることよりも食べ物に慣れることを目標に進めます。

栄養は母乳・ミルクからとる部分がほとんどになるため、離乳食のあとは母乳・ミルクを欲しがらだけ与えましょう。



★ 食品の種類

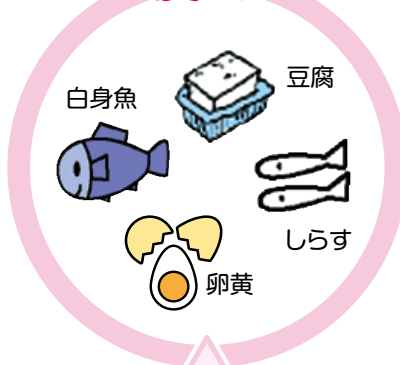
穀類、野菜・果物、たんぱく質を取り入れた食事にしていきましょう♪

穀類のグループ



最初はポタージュ状のおかゆから始めましょう。パン・うどんはおかゆに慣れてから与えるようにしましょう。

たんぱく質のグループ



卵を与えるときはしっかり火を通した卵黄から始め、様子を見てから全卵に進めるようにしましょう。肉類はまだ使えないので注意しましょう。

野菜・果物のグループ



果物も与えられますが、甘い味に慣れてしまうと薄味の離乳食を好まなくなることもありますので、与えすぎに注意しましょう。

5～6か月ごろのメニュー例

野菜スープ

★ 材料 (2食分)

- ・じゃがいも 25g
- ・にんじん 10g
- ・きゃべつ 10g
- ・だし汁 200ml

★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②じゃがいも・にんじんは皮をむいてうす切り、きゃべつは千切りにする。
- ③鍋に①と②を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④野菜がやわらかくなりうま味がでたら、こしてスープを鍋に戻し軽く火にかける。

豆腐のすりながし

★ 材料 (2食分)

- ・絹豆腐 40g
- ・だし汁 大さじ6
- ・水溶き片栗粉 少々



★ 作り方

- ①だし汁(13ページ参照)を作る。
- ②豆腐はお湯でゆでて水切りし、すりつぶす。
- ③だし汁と②の豆腐を煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。