

♪♪♪♪♪ 離乳食の進め方の目安 ♪♪♪♪♪

初期（生後5～6か月頃）

1さじ=小さじ1（5ml）です。
小さめの離乳食用スプーンの場合は、
2～3さじになる場合もあります。

離乳食を開始し始めた時期を「**ゴックン期**」といいます。
なめらかなトロトロ状にすりつぶした離乳食を与えましょう！

食べさせ方の目安

- ◇ 子どもの様子を見ながら1日1さじずつ始めましょう。
- ◇ 母乳やミルクは飲みたいだけ与えましょう。

食事のステップの目安

1. つぶしがゆから始めましょう。
2. すりつぶした野菜なども試してみましょう。
3. 慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚なども試してみましょう。

☆☆ **乳児ボツリヌス症予防のために、ハチミツは満1歳まで使用しないでください** ☆☆

スタートから2週間の与え方の目安

日目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
つぶしがゆ	1さじ		2さじ		3さじ			5～6さじまで増やす							
野菜						1さじ		2さじ			増やしていく				
豆腐・白身魚											1さじ		2さじ		

離乳食の作り方（例）

おかゆ（10倍がゆ）：大さじ2～3（30～45g）

～ごはんから作る場合～

- ・ごはん：大さじ2
- ・水：300ml

裏ごし、又はすりつぶしてトロトロにしましょう。



豆腐のとろとろ

- ・絹ごし豆腐：15g
- ・湯：適量

- ① 豆腐はゆでる。
- ② ①を裏ごし、又はすりつぶす。
- ③ 湯でのばす。



かぼちゃの小松菜のせ

- ・かぼちゃ：10g
- ・小松菜（葉先）：2枚（5g）



- ① かぼちゃは皮付きのまま、水からやわらかくゆでる。湯を切り、熱いうちに皮を取り除いてなめらかにつぶす。
- ② 小松菜は熱湯でやわらかくゆで、冷水にとって冷ました後、細かく刻む。
- ③ ①、②をそれぞれ湯でのばし、盛り合わせる。

