

離乳食開始 1か月のすすめ方（例）

1週目	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
スプーンでおかゆを口に入れることに慣れさせよう！							
穀類		→		→		→	
2週目	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
野菜をプラスしてみよう！							
穀類		→		→		→	
野菜類	 にんじん	→		→	 ほうれん草	→	
3週目	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
たんぱく質をあげてみよう！							
穀類	 	→					
野菜類						→	
たんぱく質	 豆腐	→			 白身魚（たら、かれい、たい）	→	

つまずいたら・・・

食べなくてもあせらなくてOK

べ〜と出すことがあっても当たり前の時期です。あせらずリラックスした雰囲気でお食べさせてあげましょう。

食感をなめらかに

つぶつぶが残っていると食べないことも。裏ごしするなどして食感をなめらかにしてみよう。

しばらくしてから再度トライして

食べないからといって、必ずしも嫌いなわけではありません。2〜3日おいてから、再度トライしてみましよう。

パサつく食材はとろみをつけて

白身魚などパサパサ感があって食べにくいものは、とろみをつけると口あたりが良くなり、食べやすくなります。