

# 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すべて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ましょう。

### 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ょう。

### 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。

# 5、6ヶ月頃

## すすめ方のポイント

- ★ こどもの様子を見ながら「1日1回、1さじ」ずつ始める
- ★ 食べ物の舌ざわりを感じ、ミルク以外の食べ物に慣れる
- ★ 「ごっくん」と飲み込めるポタージュ状からジャム状へ
- ★ 母乳やミルクは飲みたいだけ与える

## ◆ 与え方の目安 ◆

				
				
母乳orミルク (200ml)	離乳食 + 母乳orミルク (150~180ml)	母乳orミルク (200ml)	母乳orミルク (200ml)	母乳orミルク (200ml)

## ◆ 食品の使い方 ◆

### 主菜(魚・肉・卵・大豆製品・乳製品)

大豆製品：豆腐（裏ごしやすりつぶし）  
 魚：白身魚（タラ、カレイ、しらす干し）ペースト状→すりつぶし、細かく刻む  
 卵：卵黄（固ゆで）

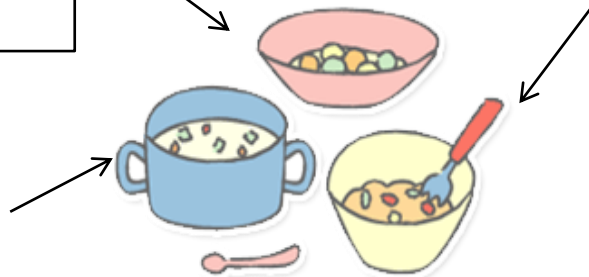
### 副菜（野菜・海藻）

アクの少ない野菜（人参、大根、かぼちゃ、かぶ、トマト等）をすりつぶす  
 徐々にほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、白菜等を

水分の少ないものは野菜だしや昆布だしを加えてのばしましょう。  
 逆に水分の多いものは片栗粉やつぶしたじゃがいもなどを加えて固さを調整します

### 主食（穀類）

米：10倍がゆすりつぶし  
 パン：パンがゆペースト  
 麺類：うどんペースト  
 いも類：じゃがいも、さつまいも つぶしてペースト状に



食べなくてもあせらず、何度も試してみてね。  
 つぶつぶがなく、なめらかだとよく食べるようになるよ。

