



5～6か月頃(離乳初期)

食べ物の固さ・大きさ



なめらかにすりつぶした状態
(ヨーグルトくらい)

授乳の回数(目安)

食後 + 欲しがるだけ

1日1回食からはじめましょう

この時期はごっくと飲み込むこと、ミルクや母乳以外の味や舌触りに慣らしていく時期です。

1日1回、赤ちゃんがご機嫌のとき、できるだけ同じ時間にあげましょう。

赤ちゃんの様子、ウンチ、ご機嫌などをみながらお子さんのペースで進めてください。

はじめの1か月の進め方(目安)

- ① つぶしがゆ(米)から始めましょう
- ② すりつぶした野菜、じゃがいも、果物なども試してみましょう
- ③ おかゆ、野菜に慣れてきたら、火を通してつぶした豆腐・白身魚(ひらめ、たい、たら、塩抜きしたしらす)・固ゆでした卵黄を試してみましょう

スタート	おかゆ	野菜・いも	豆腐・白身魚 固ゆでの卵黄
1日目			
3日目～			
7日目～			
10日目～			
14日目～	～少しずつ増やす～		
1か月後～		～少しずつ増やす～	豆腐から

☆はじめて食べるものは1日1種類、ひとさじからはじめましょう。

☆この表の量はあくまでも目安です。

食べない時でも授乳がしっかり出来ていれば安心してください。

無理強いせずにお子さんのペースにあわせてゆっくり進めましょう。