



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

この時期はゴックンと飲み込むこと、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)

できるだけ
同じ時間帯に



- 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	1 spoon		
3日目～	2 spoons		
7日目～	3 spoons	1 spoon	
10日目～	4 spoons	2 spoons	
14日目～	~少しずつ増やす~	3 spoons	
1か月後～		~少しずつ増やす~	1 spoon 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。

