

離乳食開始時の進め方<例>

離乳はいつから始めるの？



- ①首のすわりがしっかりしている。
- ②支えてあげると座ることができる。
- ③食べものに興味を示す。
- ④スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる。

◎1日1回、1さじから ※体調の良い午前中に始めましょう

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	・・・	30日
I 穀類	10倍がゆ すりつぶし (1さじ)	(小さじ1)	(小さじ2)	(小さじ2)	(小さじ3)	(小さじ3)	(小さじ3)	(小さじ4)	(小さじ4)	(小さじ4)	(小さじ5)	(小さじ5)	(小さじ5)	(小さじ6)	(小さじ6)	・・・	子ども茶碗 1/3杯
II 野菜 海藻 果物	「1さじ」は離乳食用のスプーン	「小さじ1」は、調理用計量スプーン(5ml)					かぼちゃ (1さじ)	かぼちゃ (小さじ1)	にんじん (1さじ)	にんじん (小さじ1)	かぼちゃ (小さじ1)	かぼちゃ (小さじ1)	かぼちゃ (小さじ2)	かぼちゃ (小さじ2)	じゃがいも とキャベツ (小さじ3)	・・・	小さじ 4~5杯
III 魚 豆腐														豆腐 (1さじ)	豆腐 (小さじ1)	・・・	小さじ 2~3杯

◎1か月過ぎた頃より、1日2回へ

																60日
I 穀類	【7倍がゆのすりつぶし + お湯】 ➡ 7倍がゆのすりつぶし ➡ 7倍がゆを軽くつぶす ➡ 7倍がゆ 様子を見ながら、少しずつお湯の量を減らし、ベタベタ状へ															子ども茶碗 1/3~1/2杯
II 野菜 海藻 果物	トロトロ(ポターージュくらい) ➡ 様子を見ながら、ベタベタ状へ(絹ごし豆腐くらい)															子ども茶碗 1/3杯
III 豆腐 魚 卵 乳製品	トロトロ(ポターージュくらい) ➡ 様子を見ながら、ベタベタ状へ(絹ごし豆腐くらい)															小さじ 3~4杯

初めて食べる食品は、体調のよい午前中に離乳食用のスプーン1さじから始め、徐々に増やす。豆腐に続き、白身魚(しらす・カレイなど)や卵黄、乳製品(ヨーグルトなど)を開始する。