

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	日目						
																					エネルギー源食品 例/つぶしがゆ
																	たんぱく質源食品 例/豆腐すりつぶし				
																			エネルギー源食品 例/つぶしがゆ		
																ビタミン・ミネラル源 例/かぼちゃのマッシュ					
																		たんぱく質源食品 例/豆腐すりつぶし			

《スタートから2週間のすすめ方の目安》

最初はお粥など1品1さじからスタートします。2日目も同じものを1さじ。
 3日目になったら2さじと、少しずつ増やします。お粥に慣れてきたら野菜をプラス。1さじから始めて増やします。
 お粥と野菜に慣れたら、植物性タンパク質食品の豆腐1さじをプラスして少しずつ増やします。
 3つの食品で離乳食に慣らしていき、量と品目を増やしていきましょう。

Q. 「1さじ」とは? 「小さじ1」のことです。

小さじ1は5mlです。離乳食用の赤ちゃんスプーンなら、数さじに相当します。

