

離乳食どうすすめたらいいの？

・離乳開始後、約1か月間は 1日1回食

	am6:00	am10:00	pm2:00	pm6:00	pm10:00
5～6 か月頃		 			
離乳 開始 1か月後		 	 		

・離乳開始して1か月を過ぎた頃から 1日2回食にすすめます



☆つぶしがゆからスタートしましょう

 : 離乳食用スプーン

食品	日数 1～2 日目	3～4 日目	5～6 日目	7～10 日目	11～15 日目	16～25 日目	26～30 日目
つぶしがゆ	 1さじ	 2さじ	 3さじ	 × 4 4さじ	 × 5 5さじ	 × 6 6さじ	 およそ30g
すり つぶした 野菜		おかゆ+野菜		 1さじ	 2さじ	 3さじ	 およそ15g
つぶした 豆腐 白身魚 卵黄		おかゆ+野菜+たんぱく質		 1さじ	 2さじ	 およそ5～10g	

つぶしがゆを始めてから
約1週間たったら...

野菜を1さじからプラス

野菜を始めてから
約1週間たったら...

たんぱく質を1さじからプラス

※上記はあくまでも目安です。お子さんのペースに合わせてすすめていきましょう