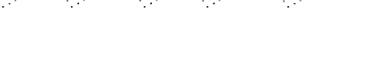


離乳食の進め方の目安 『離乳食初期(5~6か月頃)』

赤ちゃんの様子を見ながら1日1回、はじめて食べる食材は**離乳食用のスプーン**で1さじずつから

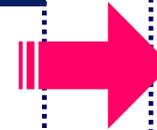
【離乳食の後の母乳やミルクは欲しがるだけ】

1週目	おかゆ・いも	
		
		
2週目	+ 野菜	
		
		
3週目	+ 豆腐⇒白身魚⇒卵黄	
		
		
4週目		
		
		

離乳食を開始して1カ月頃は1回食

【食べる量の目安】

おかゆ 3~5さじ
 野菜 3~5さじ
 豆腐・白身魚・卵黄等 3~5さじ



2カ月頃から2回食(7~8ヶ月頃)

【1回あたりの目安量】

- ①主食(おかゆ・いも)
例 全がゆ 50~80g
- ②副菜(野菜・果物)
20~30g
- ③主菜(豆腐や魚など)
例 豆腐 30~40g
魚又は肉 10~15g
卵黄 1個(⇒全卵1/3個)
〔※主菜はどれか1種類〕

主食+副菜+主菜を組み合わせ
て食べさせてあげましょう。
フルーツは食べられる野菜の種
類が増えてからスタートしまし
ょう。

おかゆ(10倍がゆ)の作り方

【お米から作る時】米1:10

米 大さじ1
 水 150cc

〈作り方〉

- ①米を洗い、鍋に分量の水を加え、30分おく。
- ②火にかけて沸騰したら40分くらい弱火で加熱する。
- ③火を止めて5分蒸らし、すりつぶす。

【ごはんから作る時】ごはん1:4

つくりやすい量 ごはん1/2カップ
 水2カップ

〈作り方〉

鍋に入れ、火をかけ、沸騰したら弱火にし、ふたをして約10分煮る。
 火を止め、約8分蒸らす。

赤ちゃんはその日によって、食べたり食べなかったりします。あせらず、様子を見ながら進めましょう。大人の食事を使う食材から取り分けて作るようにしましょう。