

離乳食のすすめ方（5～6か月）の目安

最初は10倍粥
1さじから始めます

次に

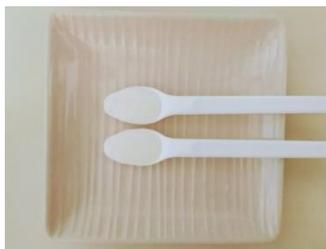
じゃが芋・野菜・果物も
1さじから始めます

次に

粒がないように、
なめらかにして
(ポタージュ
スープ位)
1日目は1さじだけ



2日目以降は、
体調をみながら
1さじずつ
増やしていきます



【10倍粥とは】
米1：水10の
比率で炊いたお粥。
小分けで冷凍し、
1週間を目途に
使います。
解凍時は十分に
加熱しましょう。

☆母乳、ミルクの前に与えましょう
☆栄養摂取の主は母乳・ミルク
昨日より食べる量が減っても気にしないで

新しく始める
食品は
いつも1種類・
1さじから



違う野菜・
いも・果物も
1さじから
試してみましょう

食べられるように
なった食品を組み
合わせ、
食欲に合わせて
量を増やします

豆腐や白身魚も
1さじから始めます

次に

・穀類（主食）野菜（副菜）
たんぱく質食品（主菜）が
揃うようにしていきます

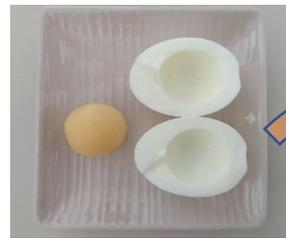
たんぱく質食品は、
特に慎重に様子を
みながら進めます



たんぱく質食品の
量は1日おき位で、
少しずつ増やして
いきます



【卵黄も試してみましょう】
卵黄は、固ゆで卵から取り分けます
耳かき1杯分くらいの少量から始めましょう



《5～6か月ころの離乳食の調理・味・かたさ》

◎離乳食は1日1回。午前中の授乳時間にあわせて、母乳・ミルクの前に与えましょう

離乳食を食べさせたら欲しがるだけ母乳・ミルクを与えます

◎軟らかくゆで、なめらかにすりつぶします。ゆで汁やだしで、目安のかたさまで調整します

最初は **ポタージュスープ状** から始めて

↓

ヨーグルト状

↓

粒混じり と進めていきます

◎だしは昆布や干しいたけのだし、または野菜スープを使用します

◎味つけはしません



☆ お母さんのにっこり笑顔、「おいしいね」「ゴクンできたね」の声かけで安心・楽しい離乳食タイムを ☆