

***** 離乳食 初期編(5～6か月ごろ) *****

開始時期について

5か月ごろ(5～6か月)が目安です。

離乳食開始のチャレンジサイン

- ・首がしっかりすわる
- ・短時間座れる(支え座りでもOK!)
- ・スプーンを口に入れても舌で押し出さない など



進め方のポイント

- ・赤ちゃんの体調や機嫌がよく、与える保護者も余裕がある日を選びましょう。
- ・初めは赤ちゃん用スプーン1杯のごく少量からスタート。
- ・午前に与えていた授乳の1回を離乳食タイムにあてはめます。
- ・離乳食の後は、母乳やミルクを欲しがらるだけ与えましょう。



つぶしがゆ1さじ

食材の進め方目安



- ・はじめは、**10倍がゆ**をすりつぶし、ペースト状(ポターージュ状)にした「つぶしがゆ」を赤ちゃん用スプーン1さじから始めていきます。
- ・おかゆを食べ始めて1週間ほど経ち、慣れてきたら、**野菜ペースト**もプラスして始めていきます。
- ・おかゆと野菜に慣れてきたら、離乳食をはじめて大体1か月ごろ(6か月ごろ)を目安に

豆腐 白身魚 卵黄(固ゆで卵)の順番にすすめます。

初めての食材を始める時の3か条

体調が良い日に1種類ずつ

必ず加熱する

離乳食スプーン1さじの少量から



白身魚ペースト1さじ



にんじんペースト1さじ



ほうれん草ペースト1さじ



豆腐ペースト1さじ