

離乳初期（5～6か月頃）のポイント

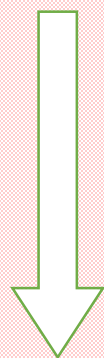
口の構造	・口を閉じて飲めるようになる ・舌は前後運動のみ
食品の選択	・お粥から始める ・野菜なども試してみる ・慣れてきたら豆腐、白身魚などを試してみる ・卵は卵黄から
調理の形態	・ポタージュ状で水分多め →マヨネーズのようなベタベタ状 (トロトロにつぶした状態)
食べ方のめやす	・1品ずつ、同じ状態を2～3回、一さじから始める ・母乳、ミルクは飲みたいだけ与える
味つけ	・調味料 → なし

離乳食は
1日1回から。
ゴックンと
飲み込む
練習をします。

開始して
1か月ほど過
ぎたら、2回
目の食事を
少しずつ始
めます。

調理の形態

ポタージュ状で
水分多め



1か月ほど過ぎ
飲み込むことに
慣れてきたら

水分を少しずつ減らし
マヨネーズ状に



離乳食開始1か月頃の献立例

分量は目安です。赤ちゃんの食欲や体調に合わせて。

ほうれん草 10g



じゃがいも 5g



キャベツ 5g



10倍がゆ
(米1:水10で炊く) 30g
ペースト状にする。



かたゆでの卵黄
1/8個
ペースト状にして
お粥などに混ぜて。

