

離乳開始の1か月の進め方

初めて試す食品は、1日1種類のみ 1さじから始めます

1週目～

つぶしがゆ

穀類



10倍がゆ
(ペースト状)



2週目～

3週目～

4週目～

徐々に10倍がゆの粒を残していく

粒をつぶさない形態にステップアップ



量の目安：3～5さじ程度
(個人差があるのであくまで目安)



つぶしがゆ+野菜

野菜・いも類



じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、かぶ、ほうれん草、だいこん、たまねぎ、トマト、キャベツなど

すりつぶしたり、裏ごしした野菜を野菜のゆで汁やお湯、昆布だし等でのばします



形態のイメージ
さらっとしたもの
↓徐々に
ぽってりとしたもの



量の目安：2～3さじ程度

お子さんの様子を見ながら1さじずつ増やしていきます

離乳食の後には、母乳または育児用ミルクを授乳リズムに合わせて十分に飲ませましょう



つぶしがゆ+野菜+たんぱく質源

豆腐・魚・卵黄

豆腐は、ゆでてからすりつぶす



魚は、流水でさっと洗い、水気をふき取ってゆでると臭みもとれます

豆腐・白身魚

(カレイ、ヒラメ、タイ、タラ など)

しらす干し→塩抜きしてすりつぶし加熱する



豆腐・白身魚と進められたら次に卵黄を試します

卵は、固ゆでして粗熱がとれたら

すぐに白身と分けたものを少量から



飲み込みづらいものは水分量を調整し必要に応じてとろみをつけます



量の目安：1～2さじ程度

調理する前は手洗いも忘れずに！

衛生面にも十分に配慮して調理しましょう！
※保存する場合は食べる前に取り分ける。
与える際はしっかり中まで加熱して、冷蔵なら当日中、冷凍なら1週間以内を目安に使い切りましょう。



一度解凍したものは、再冷凍×

食材の選び方
(目安)

どの食材を試したらいいのか迷ったら



10倍がゆから始まり野菜・豆腐・白身魚・卵黄など種類を増やし徐々に2回食へ進めていきます