

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

2週目～

3週目～

4週目～

穀類



10倍がゆ
(ペースト状)



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)

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



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
ぱってりとしたもの

量の目安：2～3さじ程度



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×

どの食材を試したら
いいのか迷ったら

食材の選び方
(目安)

