

1

★離乳食をはじめて1週目★  
つぶしがゆ 一口から始めて慣れさせます

十倍粥

重湯も一緒にすり鉢ですりつぶす。  
又は茶こしなどでこしてなめらかに。



2

★離乳食をはじめて2週目★  
つぶしがゆ + 野菜（裏ごし）



人参のマッシュ（一例）

やわらかく加熱した野菜をすりつぶす、または裏ごし。  
飲み込みやすいように、水分量が足りなければお湯やこんぶだしでなめらかに調節する。

3

★離乳食をはじめて3週目★  
つぶしがゆ + 野菜（裏ごし）  
+ たんぱく質源（豆腐や白身魚、固ゆで卵の卵黄・裏ごし）



白身魚のプロッコリー煮（一例）

野菜と混ぜても、単体でもOK。  
同様になめらかな状態にします。

3ステップ目まで進んだら、少しずつ量や食材の種類を増やしていきます。  
お子さんが体調を崩してしまった際などは、無理せずゆっくり進めていきましょう。