

はじめて1か月くらいのすすめ方の例



= 離乳食スプーン

離乳食スプーン3~4杯 = 計量スプーン小さじ1相当

日数 (日目)	1週目 1日 2日 3日 4日 5日 6日	2週目	3週目	4週目	1か月過ぎた頃 の目安量
つぶし粥	1杯	2杯	4杯	6杯	計量スプーン 大さじ2杯くらい
野菜類 じゃがいも、かぼちゃ にんじん、かぶ ほうれん草、大根など		1~3~6杯	1~3~6杯	1~3~6杯	計量スプーン 大さじ1杯くらい
豆腐 白身魚 (たい・かれいなど)				1~3~6杯 1~3~6杯	計量スプーン 小さじ1~2杯

はじめは10倍がゆをすりつぶす
慣れてきたら荒(半)つぶしにする

・柔らかくゆでてすりつぶす、うらごす
ペースト状→ジャム状
(食べにくいようなら、とろみをつける)

・アクの少ない色々な野菜を

・つぶした豆腐、白身魚、卵黄などを試してみる
・茹でてすりつぶす **ペースト状→ジャム状**
(食べにくいようなら、とろみをつける)



- ★ 離乳食と授乳はセットで
- ★ はじめての食材は1日 1種類、離乳食スプーン1さじから
- ★ 赤ちゃんの様子を見ながらゆつくりと、量と食品の種類を増やしていく

1か月過ぎた頃の1食分の目安

