

★★5、6か月ごろ（離乳初期）★★

◎基本のメニューはおかゆです。

⇒お米の糖質は母乳に味が近く、赤ちゃんにも抵抗がなく消化もよいです。

◎調味料などによる味付けはしないことが基本です。

⇒素材の味を生かしたメニューにしましょう。
ゆでたりのばしたりには「こんぶだし」が利用できます。

◎1日1回決まった時間に与えます。午前中がおすすめです。

⇒初めての食品を食べて、何かあった時すぐに医療機関に受診ができます。

◎1日1品1さじずつから始めましょう。

⇒一度にたくさん与えすぎると、体調をくずすこともあります。
様子をみながら1さじずつ増やしていきましょう。
⇒新しい食品も同様に、1日1種類1さじから始めましょう。



◎赤ちゃんの姿勢を少し後ろに傾け、離乳食を取り込ませるようにしましょう。

⇒ごくと飲み込むのを見守り、上手にできたらほめてあげましょう。

◎声かけをしながら、楽しい雰囲気を与えましょう。

⇒乳児期に限らず、食事の時はテレビを消して食べましょう。



◎離乳食後は母乳・ミルクを欲しがらだけ与えましょう。

☆☆5～6か月の進め方の目安☆☆

そろそろ2回食にしましょう♪

●おかゆ

日数	1	3	5	7	9	11	21	26	31	33	35	37	39
食品	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目	日目
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ	(少しずつ増やしていく) →									

●おかず1品→2品

じゃがいも			1さじ	2さじ	3さじ	(種類や量を増やしていく) →							
野菜				1さじ	2さじ	3さじ	(種類や量を増やしていく) →						
豆腐									1さじ	2さじ	3さじ		
白身魚											1さじ	2さじ	3さじ
卵黄													1さじ

※1さじ=離乳食用スプーンで1さじです

1回量の目安（開始から1か月ごろ）

【例】



1回量の目安（開始から2か月ごろ）

【例】



豆腐や白身魚、卵黄を増やしましょう。