

離乳食初期の進め方 (5~6か月頃)

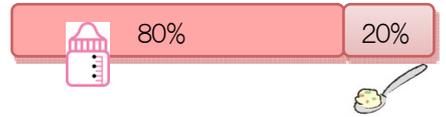
食事の回数

6:0010:00 14:0018:0022:00

目安時間



この時期の栄養は…



離乳食スタートのサイン

- 首の座りがしっかりしている
- 大人の食べているものに興味を示す
- 5秒くらい座れる
- スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

はじめの一步は、ゴックンに慣らすことから

かたさは、ドロドロのペースト状が基本

味付けはしないで、だし汁と素材の味を生かそう

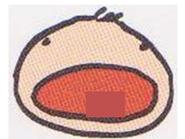
母乳やミルクは好きなだけ

はちみつ・牛乳は1歳から

食べる機能

～飲み込むことを覚える時期～

まずはたくさん食べることよりも、口に入った離乳食を唇を閉じて飲み込めるようになることが目標。新しい食材は、ひとさじ量で試し、食物アレルギーの反応や消化の状態を見ながら少しずつ進めていきましょう。離乳食のかたさは、ペースト状から始めましょう。



基本素材の1回量・固さ・大きさの目安

ドロドロのペースト状

エネルギー源食品(主食)	ビタミン・ミネラル源食品(野菜+果物)	たんぱく質源食品
つぶしがゆから始める  ごはん・食パン・うどん・じゃがいもなど	すりつぶした野菜なども試してみる  にんじん・かぼちゃ・ほうれん草 りんご・いちご・みかんなど	慣れてきたら つぶした豆腐・白身魚 卵黄などを試してみる  豆乳・きなこ・白身魚・しらす干し等