

初期 生後 5.6 か月頃

離乳食を飲み込むこと、その舌ざわりや味に慣れることが目的。
1日1回与える。



おかゆ

初期

中期

後期

10倍がゆ

7倍がゆ

全がゆ

パンがゆ

米 大さじ2

大さじ2

大さじ2

食パン10枚切り1/3

水 1・1/2C

1C

3/4C

湯冷まし30~50cc

初期の頃は、おかゆに野菜等をまぜると、『○○がゆ』となり、便利。
例えば、にんじんがゆ、かぼちゃがゆ、ほうれん草がゆ など…

かぼちゃのマッシュ

どの野菜でも応用できます♪
じゃがいも・さつまいも・にんじん等旬の野菜を使用しましょう！

材料

かぼちゃ(裏ごし)…15g
だし汁…大さじ2

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいてやわらかくゆで、裏ごしする。
- ② ①にひたひたのだし汁を入れ、火にかけ、混ぜながらトロトロに仕上げる。

青菜のとうふあえ

青菜は旬の野菜を使用しましょう！
ほうれん草、小松菜、水菜など

材料

豆腐…30g
青菜の葉先…2~3枚

作り方

- ① 青菜は、やわらかくゆで、すり鉢ですりつぶす。
- ② 豆腐はさっとゆでて水気をきり、①に加えてトロトロにすりつぶす。

簡単レシピ

みるくパンがゆ

材料 食パン…1/4 枚
だし…200cc
粉ミルク…20g

作り方

- ① 食パンは耳を取って白い部分をほぐし、だしと一緒にくたくたになるまで煮る。
- ② 粉ミルクを加えて混ぜ、さっと煮る

フルーツヨーグルト

材料 プレーンヨーグルト…適量
りんご…1/8 切れ

作り方

- ① りんごをすりおろしてふんわりラップをかけ、レンジで30秒ほど加熱する。
- ② プレーンヨーグルトの上に①をのせる。