

5～6か月ごろ

ごっくんできるのが目標!!



あんしん離乳食BOOK
16ページ



おすすめポイント

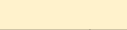
はじめる目安



- ・首がすわり、寝返りができる
- ・よだれの量が増えた
- ・スプーンを舌で押し戻さない
- ・食べ物に興味を示している

- ・ミルク以外のものの味や飲み込む感覚に慣れていきましょう。
- ・膝抱っこから始め、座って食べることに慣れていきましょう。
- ・離乳食はアレルギーの心配が少ない**おかゆ**から始めましょう。
- ・おかゆに慣れてきたら、すりつぶした野菜やつぶした豆腐・白身魚を試してみましょう。
- ・**約1か月間は1日1回食。2か月目くらいから1日2回食**へステップしましょう。
- ・食後や食事以外のときには、飲みたいだけ母乳やミルクを与えましょう。

離乳食のすすめ方カレンダー

1 回 (午前)	食品／日数	始めて1週間		2週間								3週間								4週間									
		1～3 (日)	4～6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	おかゆ 	1さじ (5g)	2さじ	3さじ												4さじ				5さじ				6さじ					
	いも・野菜・果物 			1さじ (5g)				2さじ		3さじ																4さじ			
	豆腐・魚・卵黄など 													1さじ (5g)		2さじ		3さじ				4さじ							

この時期に赤ちゃんが食べられる食品

- 【炭水化物】 10倍がゆ(米1:水10)
パンがゆ、うどん…おかゆに慣れてきてから始める。
- 【いも類】 じゃがいも・さつまいも
- 【野菜】 にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、だいこん、かぶ、玉ねぎ、トマトなど軟らかく潰せるもの。
- 【たんぱく質】 豆腐、しらす、白身魚(タイ、カレイ、アンコウ、ヒラメ、スズキ、タラなど)
卵黄(固ゆで) ***6か月後半から**
- 【乳製品】 プレーンヨーグルト ***6か月後半から**

6か月ごろの1食分の目安

- ・おかゆ 6～8さじ(30～40g)
- ・野菜・くだもの 3～5さじ(15～20g)
- ・タンパク質性食品 とうふ 3～8さじ
白身魚 1～2さじ
- ・卵黄(固茹卵) 少量から試みましょう
- ・乳製品 プレーンヨーグルト 少量から試みましょう



だし汁の作り方

【材料】

- ・水…300ml
- ・いりこ…8g
- ・こんぶ…5cm角を2枚

(あんしん離乳食BOOK
32ページ)



さらに

野菜も一緒に煮込めばとっても
ラクチンでうまみたっぷりの
スープに♪
野菜は取り出して、離乳食や
大人のおかずの1品にも◎

飯南町ホームページで
離乳食初期(5～6か月)の動画を
紹介していますのでご覧ください♪

