【飯南町　保健福祉課】

# 離乳食初期（5～6か月）スケジュール

各食品の1食分の使用量を示しています。
赤字＝新しく足す食材

| 離乳食時期 | 1週目 | 2週目 | 3週目 | 4週目 | 5週目 | 6週目 | 7週目 | 8週目 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月齢・形態 | 5か月　1回食　すりつぶし | | | | 6か月　2回食　すりつぶし | | | |
| 10倍がゆ | 1→2さじ | 3さじ | 4さじ | 5さじ | 6さじ | 30g | 30～40g | 〃 |
| | | | 豆腐　1さじ | 3さじ | 5さじ | 6さじ | 30g | 〃 |
| | | | | 麩　1さじ | 3さじ | 5さじ | 30～40g | 〃 |
| | | | | きなこ　1さじ | 2さじ | 〃 | 〃 | 〃 |
| | | | | 鯛・たら　1さじ | 2さじ | 10g | 〃 | 〃 |
| | | | | しらす干し　1さじ | 2さじ | 10g | 〃 | 〃 |
| | | | | | パン　1さじ | 3さじ | 5さじ | 30～40g |
| | | | | | 豆乳　1さじ | 2さじ | 3さじ | 15g |
| | | | | | | うどん　1さじ | 3さじ | 5さじ |
| | | | | | | かつおぶし　1さじ | 2さじ | 〃 |
| | | | | | | 卵黄<br>耳かき程度→1さじ | 2さじ→1/4個 | 半分以上 |
| | | | | | | | そうめん　1さじ | 2→3さじ |
| | | | | | | | プレーンヨーグルト<br>耳かき程度→1さじ | 2→3さじ |
| | 人参<br>かぼちゃ<br>大根<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>ほうれん草<br>かぶ<br>ブロッコリー<br>トマト<br>じゃが芋<br>さつま芋<br>きゅうり | 1さじ | 2さじ<br>（初めてのものは1さじ） | 2種類合わせて<br>3さじ | 合わせて<br>15～20g | 〃 | 〃 | 〃 |
| | | | | バナナ　1さじ | | | | |
| | | | | りんご　1さじ | | | | |
| | | | | | 青のり　1さじ | | | |
| | | | | | いちご　1さじ | | | |
| | | | | | | ぶどう　1さじ | | |
| | | | | | | | 柑橘類　1さじ | |

食べたものは
チェックしましょう

★あくまで目安の進め方です。食べてくれるようであれば早い時期になっても大丈夫です！食べられる量も個人差がありますので、お子様に合わせて進めましょう。