

赤ちゃんの体調の良い日に 1日1さじからスタートしましょう♪

すすめ方のポイント

①アレルギーの反応を確認するためにも、初めて食べる食材は、1さじ以内からスタート☆

②下記の表を参考にしながら、
おかゆ ⇒ 野菜 ⇒ たんぱく質食品
の順番で練習していくのがおすすめ♡

③たんぱく質食品の練習まで終わった後は・・・
初めての食べ物1さじ以内からスタートを継続！
2回目からは、体調や様子を見ながら量を増やしていく♪

生活リズムのめやす

月齢	5～6ヵ月	7～8ヵ月
離乳食回数	1回	2回
リズム (めやす)	6時	
	10時	
	14時	
	18時	
	22時	
月齢	9～11ヵ月	1才～1才半頃
離乳食回数	3回	3回
リズム (めやす)	8時	
	10時	
	12時	
	15時	
	18時	

	穀類 (つぶしがゆ)	淡色野菜 (じゃがいもなど)	緑黄色野菜 (人参・かぼちゃなど)	たんぱく質食品 (絹ごし豆腐)
1日目	🥄			
2日目	🥄			
3日目	🥄 🥄			
4日目	🥄 🥄			
5日目	🥄 🥄 🥄			
6日目	🥄 🥄 🥄			
7日目	🥄 🥄 🥄			
8日目		🥄		
9日目		🥄		
10日目		🥄 🥄		
11日目		🥄 🥄		
12日目		🥄 🥄 🥄		
13日目		🥄 🥄 🥄		
14日目		🥄 🥄 🥄		
15日目			🥄	
16日目			🥄	
17日目			🥄 🥄	
18日目			🥄 🥄	
19日目			🥄 🥄 🥄	
20日目			🥄 🥄 🥄	
21日目			🥄 🥄 🥄	
22日目				🥄
23日目				🥄
24日目				🥄 🥄
25日目				🥄 🥄
26日目				🥄 🥄 🥄
27日目				🥄 🥄 🥄
28日目				🥄 🥄 🥄

離乳食のすすめ方の一例
(量の増やし方・種類の増やし方・さじのすすめ方)



3さじ目以降は、
赤ちゃんの体調や具合などの様子を見ながら、
増やしてみてください♪

※ 🥄 は小さじ1 (5ml) です！