



5か月頃（離乳食開始時期）の進め方の目安



※1さじ = 約5グラムです

日目	つぶしがゆ	野菜	たんぱく質	スープ
1日目	1さじ			1さじ
2日目	〃			〃
3日目	〃			〃
4日目	2さじ			2さじ
5日目	〃			〃
6日目	〃			〃
7日目	〃			〃
8日目	3さじ	1さじ		3さじ
9日目	〃	〃		〃
10日目	〃	〃	1さじ	〃
11日目	〃	〃	〃	〃
12日目	4さじ	〃	〃	4さじ
13日目	〃	〃	〃	〃
14日目	〃	〃	〃	〃
15日目	〃	〃	〃	〃
16日目	5さじ	2さじ	〃	5さじ
17日目	〃	〃	〃	〃
18日目	〃	〃	〃	〃
19日目	〃	〃	〃	〃
20日目	〃	〃	〃	〃
21日目	〃	〃	〃	〃
22日目	〃	〃	〃	〃
23日目	6さじ	3さじ	〃	6さじ
24日目	〃	〃	〃	〃
25日目	〃	〃	〃	〃
26日目	〃	〃	〃	〃
27日目	〃	〃	〃	〃
28日目	〃	〃	〃	〃
29日目	〃	〃	〃	〃
30日目	〃	〃	〃	〃

首がすわり、赤ちゃんが食べたそうに口を動かしていたら、そろそろ離乳食を始めてもよいサインです。
 機嫌の良い日を見はからって離乳食をスタートしましょう。一日一回、ゆっくり進めていきます。
 ドロドロ・ポタージュ状の食品を上手に取り込めるように少しずつ慣れていく時期です。
 お子さんの様子・体調を見ながら、ゆっくり無理なく進めていきましょう。
 調味料を使わずに、素材そのものの味を知らせていきます。

～離乳食のポイント～

☆おかゆ

5か月頃の食事では、パンや麺などの小麦製品よりも消化吸収の良い米を使用します。米の粒が残らない程度につぶしましょう。（10倍がゆ）

☆野菜

開始から2週間目に、野菜が加わります。
 人参・南瓜・じゃが芋・さつまいも・キャベツ・かぶなど、くせのない野菜を使いましょう。
 やわらかく煮て、すりつぶした後、スープを加えポタージュ状にします。

☆たんぱく質

開始から4週間目に、たんぱく質（豆腐又はヒラメ、カレイ、タイなどの白身魚）が加わります。
 水溶き片栗粉でとろみを付けます。

☆スープ

野菜を煮出した汁のみを使います。

保育園で食べ始めるのは？

おかゆ・野菜・たんぱく質をご家庭で2回試していただいてから保育園で離乳食を開始します。
 だいたい離乳食を初めて15～20日目くらいの量から始めていきます。



※お子さんの食べ具合によって量が変化することがあります。

