



離乳食スタート☆すすめ方の例

1 週 目	おかゆをすりつぶして少しずつ量を増やしていきます。量はお子さんの進みに合わせてOKです。						
	 つぶしがゆ 1さじ	 2さじ	 3さじ	 4さじ	 5さじ	 6さじ	 7さじ
2 週 目	おかゆは引き続き、野菜のペーストを少しずつ増やしていきます。いろんな野菜を試していきます。						
	 おかゆ 大さじ1~2 にんじん 1さじ	 にんじん 2さじ	 たまねぎ 1さじ	 たまねぎ 2さじ	 ほうれん草 1さじ	 ほうれん草 2さじ	 トマト 1さじ
3 週 目 以 降	おかゆと野菜は引き続き、豆腐や白身魚のペーストを少しずつやってみます。						
	 おかゆ 野菜 とうふ 1さじ	 とうふ 2さじ	 とうふ 3さじ	 しらす 1さじ	 しらす 2さじ	 しらす 3さじ	 卵黄は、 体調のいい時に しっかりゆでた ゆで卵の黄身を 少量ずつ やります。