



離乳初期 5~6か月ごろ



1か月間の離乳食カレンダー

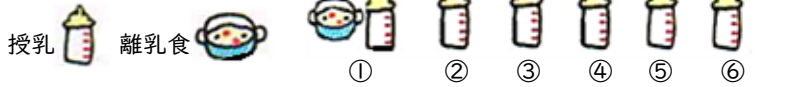
初めて1か月目は、母乳やミルク以外の食材の味や食感に慣れ、口を閉じてゴックンと飲み込めるようになる練習を繰り返します。

たくさん食べることが目的ではありませんので、お子さんの様子を見ながら、少しずつ進めましょう。

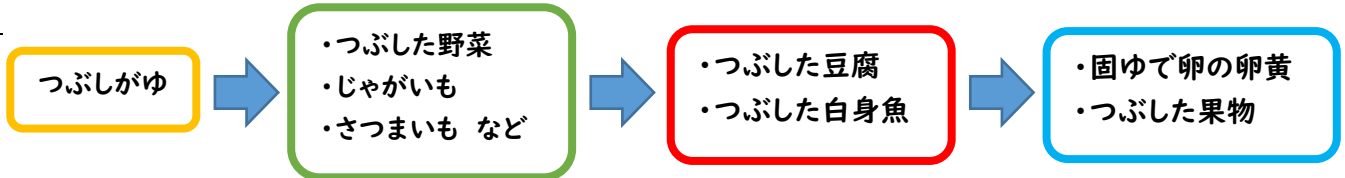
◎1日の食事リズム

- ・この例は目安です。毎日ほぼ同じ時間に食べさせるようにしましょう。
- ・今までの授乳時間の中の1回を離乳食にします。
- ・栄養の中心はまだ母乳やミルクです。離乳食後は飲みただけ飲ませてあげましょう。

<スケジュール例>



◎進め方



- ・食材は、しっかり加熱してください。野菜は大きなままやわらかく煮てからつぶします。
- ・離乳食を開始して1か月たち、順調に食べていれば2回食へ進めていきます。
- ・スプーンや味に慣れず吐き出す場合は、もうしばらく1回食を続け、7か月頃から2回食に進めましょう。

1週目

なめらかにすりつぶしたおかゆを飲み込む練習スタート。うまく進まなくてもあせらずに。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
炭水化物	10倍がゆ 小さじ1 	10倍がゆ 小さじ1 	10倍がゆ 小さじ1~2 	10倍がゆ 小さじ1~2 	10倍がゆ 小さじ2~3 	10倍がゆ 小さじ2~3 	10倍がゆ 小さじ2~3





















2週目

野菜に挑戦！1週間の中でも野菜の種類を変えて、味の経験を増やしましょう。

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
炭水化物	10倍がゆ 小さじ2~4 	10倍がゆ 小さじ2~4 	10倍がゆ 小さじ2~4 	10倍がゆ 小さじ2~4 	10倍がゆ 小さじ2~4 	10倍がゆ 小さじ2~4 	10倍がゆ 小さじ2~4
ビタミン・ミネラル	かぼちゃ 小さじ1 	かぼちゃ 小さじ1 	にんじん 小さじ1 	にんじん 小さじ1 	ほうれん草 小さじ1 	ほうれん草 小さじ1 	ブロッコリー 小さじ1

3週目

いよいよたんぱく質の食材もスタート！時間をかけて慣れさせていきましょう。

	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
炭水化物	10倍がゆ 小さじ3~5 	10倍がゆ 小さじ3~5 	10倍がゆ 小さじ3~5 	10倍がゆ 小さじ3~5 	10倍がゆ 小さじ3~5 	10倍がゆ 小さじ3~5 	10倍がゆ 小さじ3~5 
	ビタミン・ミネラル	ブロッコリー 小さじ1 	さつまいも 小さじ1 	さつまいも 小さじ2 	ほうれん草 小さじ2 	にんじん 小さじ2 	かぼちゃ 小さじ2 
たんぱく質	絹ごし豆腐 小さじ1 	絹ごし豆腐 小さじ1 	絹ごし豆腐 小さじ1 	釜揚げしらす 小さじ1 	釜揚げしらす 小さじ1 	釜揚げしらす 小さじ1 	白身魚 小さじ1 

4週目

たんぱく質食材に慣れさせながら、野菜の種類やおかゆを増やしましょう。

	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
炭水化物	10倍がゆ 小さじ4~5 	10倍がゆ 小さじ4~5 	10倍がゆ 小さじ4~5 	10倍がゆ 小さじ4~5 	10倍がゆ 小さじ4~5 	10倍がゆ 小さじ4~5 	10倍がゆ 小さじ4~5 
	ビタミン・ミネラル	じゃがいも 小さじ1 	じゃがいも 小さじ1 	トマト 小さじ1 	トマト 小さじ1 	キャベツ 小さじ1 	キャベツ 小さじ1 
たんぱく質	白身魚 小さじ1 	白身魚 小さじ1 	絹ごし豆腐 小さじ1 	絹ごし豆腐 小さじ1 	釜揚げしらす 小さじ1 	白身魚 小さじ1 	絹ごし豆腐 小さじ1 

※掲載している食材は一例です。

福知山市福祉保健部子ども政策室