



# 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、おこさんの様子を見ながら、少しずつ進めましょう。

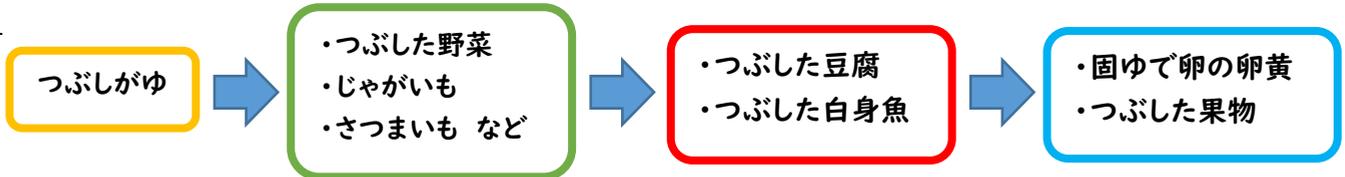
### ◎1日の食事リズム

- ・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 

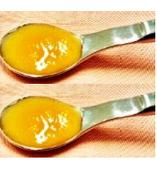
### 2週目

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 						
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。

福知山市こども家庭部こども家庭支援課