



離乳初期 (5～6か月ごろ) ゴックン期

離乳食が始まりますが、栄養はまだ母乳・ミルクが中心です。

まずは、母乳・ミルク以外の食べ物に慣れることが目的なので、量はあまり気にしなくても大丈夫。

離乳初期：進め方のポイント

- ◎アレルギーの心配の少ないおかゆ（米）から始める
- ◎最初は1日1回1さじから、慣れてきたら徐々に量・種類を増やしていく
- ◎新しい食品を食べさせる時は、必ず1さじ（少量）ずつ与える
- ◎母乳やミルクは、離乳食のあとに欲しがるだけ飲ませる

固さ	なめらかにすりつぶす（ヨーグルト状）
味付け	必要なし。だし汁でのばす程度に。

< 離乳食：1か月目の進め方(例) >

☆最初の1週間 ⇒ おかゆ のみ

…開始2日間は1さじで、徐々に量を増やす。

☆2週目 ⇒ おかゆ + 野菜

…人参・かぼちゃ・ほうれん草（葉）など、とろとろにできる野菜を1さじから。

☆3週目 ⇒ おかゆ + 野菜 + たんぱく質

…たんぱく質も開始。加熱した絹ごし豆腐を1さじから。

☆4週目以降 ⇒ おかゆ + 野菜 + たんぱく質

…加熱した白身魚や固ゆでした卵黄など少しずつ種類を増やす。

あくまで参考例です。
赤ちゃんの様子を見ながら
進めましょう。

離乳食カレンダー(イメージ)

 = 小さじ1

	1週目 (1～2日目)	1週目 (3～4日目)	1週目 (5～6日目)	2週目	3週目	4週目	開始から 1か月後
つぶし がゆ	 1さじ	 2さじ	 3さじ	 × 4 4さじ	 × 5 5さじ	 × 5～6 5～6さじ	 30g
野菜 果物				 1さじ	 2さじ	 3さじ	 15g
豆腐 魚 卵黄					 1さじ	 2さじ	 5g



10倍かゆ(つぶし)

主食 (炭水化物)



ほうれん草

野菜・果物



にんじん



白身魚

たんぱく質

離乳食を開始して1か月は1日1回食で、2か月目から2回食にしていきます。

初期（5・6か月頃）のおかゆは 10倍かゆ

炊飯器で作りやすい分量：米 100g、水 1リットル

始めはよくすりつぶし、慣れてきたら徐々に粒を残していきましょう。



< 基本のおかゆの作り方 >

【炊飯器】①分量の米を洗い、月齢に合わせた分量の水に20～30分ほどつけておく。

②しっかり水を吸わせて米が白っぽくなったなら、スイッチを入れる。

※月齢が上がるにつれて、水の量を減らしていきます。（詳しい分量は各月齢のページに記載）



離乳食用のおかゆだけを作るのが大変という時は・・・



炊飯器で普通のごはんと一緒に作ることもできます！！

①まずは普段どおり、炊飯器に米（大人用ごはん分）を準備する。

②深めの湯飲み等に、米 大さじ1と水（形態別、下記参照）
を入れ、炊飯器の真ん中に置く。

③通常どおりスイッチを入れる。



（例）10倍かゆのとき → 「米 大さじ1」に「水 大さじ10」

7倍かゆのとき → 「米 大さじ1」に「水 大さじ7」

離乳食のおかゆは、一度に数回分作り、冷凍しておくと便利

