










◆離乳食開始後 1 か月のすすめ方例

食品 日数	食品		
	つぶしがゆ	野菜	豆腐・白身魚・卵黄
1～2日目	 1さじ		
3～4日目	↓ 2さじ		
5～6日目	↓ 3さじ	いろいろな野菜を試す	
7～8日目	↓	1さじ 	
9～10日目	↓	2さじ	
11～13日目	↓	3さじ	
14～16日目	↓ 4さじ	1さじ 	1さじ 
17～18日目	↓	2さじ	↓
19～20日目	↓ 5さじ	3さじ	2さじ
21～30日目	↓ 6さじ	1さじ 	↓

(*ここでの1さじは、小さじ1 (5ml) の分量が目安です)



1週目	10倍がゆ(つぶしがゆ)を離乳食用スプーン1さじから始める	1さじから始めます。 子どもの様子を見ながら、量を少しずつ増やしていきます。 (スタートから1か月くらいはつぶします)
2週目	10倍がゆ(つぶしがゆ) +すりつぶした野菜 	10倍がゆに慣れたら、じゃがいも、かぼちゃ、人参などの野菜や果物をやわらかくゆでてすりつぶしたもの(ペースト)を1さじから。だし汁や煮汁(または湯)でのばしたり、とろみをつけると食べやすい。 ほうれん草などの葉野菜は、葉先だけをやわらかくゆでて刻んでからすりつぶし、だし汁や煮汁(または湯)でのばしたり、とろみをつけると食べやすくなります。 人参、かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、ほうれん草、ブロッコリー、玉ねぎ、りんご など
3～4週目～	10倍がゆ(つぶしがゆ) +すりつぶした野菜 +すりつぶした豆腐、白身魚、卵黄など 	おかゆはつぶし方を加減しながら、徐々に水分量も減らす。 おかゆや野菜に慣れてきたら、たんぱく質の食品をプラスする。 ・豆腐:ゆでてなめらかにすりつぶす。 ・白身魚:ゆでて(皮と骨を取り除く)なめらかにすりつぶす。 ・卵 :固ゆでの卵黄を少量から。 おかゆや慣れた野菜のペーストと混ぜたり、汁ものに入れたり、だし汁や煮汁(または湯)でのばしてとろみをつけると食べやすい。1さじから。 豆腐(絹ごし豆腐)、白身魚(タイ、カレイ、しらす)、卵(卵黄のみ)

おだしや野菜スープの味や食品そのものの味でOKです。いろいろな素材の味を体験させてあげましょう。

◆かたさの目安

この時期は、やわらかくゆでた食材をすりつぶしたものを、加える水分の量で硬さを調節します。
液体に近いポタージュ状から始め、徐々にヨーグルト状→ぽってりとしたペースト状へ進めていきましょう。

♪かぼちゃのマッシュ



♪豆腐(絹ごし豆腐)のすり流し



前半(とろとろ)



後半(ぽってり)

スプーンを傾けるとポタポタと落ちる
程度のやわらかさに調理する。

赤ちゃんが口の中にためてごっくんと
飲み込める少しかためのペースト
状。
徐々に少し粒が残るようにつぶし方
を工夫する。