

離乳食 初期(生後5～6か月頃)編

回数

- ・ 1日1回

固さと形状の目安

- ・ なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト状）

食事の目安

- ・ 子どもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。



～初期の進め方～

- ①最初は10倍がゆ（Ⅰ）をなめらかにすりつぶしたのから始める。
- ②おかゆに慣れてきたら、すりつぶした野菜（Ⅱ）を与える。
- ③おかゆや野菜に慣れてきたら、つぶした豆腐・白身魚・卵黄（Ⅲ）などを与える。

I	穀類	・ 10倍がゆ
II	野菜・果物	・ アクの少ない野菜（じゃがいも、だいこんなど） ・ 甘みのある野菜（にんじん、かぼちゃなど）
III	豆腐 白身魚 卵黄	・ 絹ごし豆腐 ・ タラ、タイ、しらす干し※など ※熱湯でゆでてよく塩抜きする。 ・ 初めてあげる時は固ゆでした卵黄を耳かき1杯程度から

◎離乳食は衛生面に十分配慮して、火を通したものを与える。

味つけの目安

- ・ 調味料は不要。素材の味を大切にする。
- ・ だし汁、育児用ミルクなどでのばす程度にする。

授乳

- ・ 母乳やミルクは授乳のリズムに合わせて欲しがらだけ与える。



離乳食で心配なことがあれば、下記までお気軽にご相談ください。



【お問い合わせ先】

高崎市保健所 健康課 母子保健担当

027-381-6113