







<p>準備期①5 カ月半頃から 1 日 1 回 1 週間程度</p>  <p>おもゆ * 味付け なし</p> <p>母乳やミルク以外の味やスプーンに慣れるように、おもゆを与えてみます。</p>	<p>準備期② 1 日 1 回 1 週間程度</p>  <p>つぶしかゆ 10 g 野菜スープ（昆布だし） * 味つけ なし</p> <p>おもゆに慣れてきたら、つぶしがゆを与えてみます。</p>	<p>準備期③ 1 日 1 回 1 週間程度</p>  <p>つぶしがゆ 20 g 野菜ペースト 10 g 野菜スープ（昆布だし） * 味付け なし</p>
<p>前期（ごっくん） 6 カ月過ぎ頃から 1 日 1 回</p>  <p>おかゆ 30 g 魚すりつぶし 10 g 野菜、芋類すりつぶし 10 g + 10 g 野菜スープ（昆布だし） * 味付け 塩 素材によってはなし</p> <p>たんぱく質の食材が入ってきます。おかゆ以外は全てペーストを用意します。</p>	<p>中期（もぐもぐ） 7.8 カ月頃 1 日 2 回</p>  <p>おかゆ 50 g 魚、豆腐、鶏ささみ、鶏ひき肉 20g 野菜、芋類 15 g + 15 g 野菜スープ（かつおだし・昆布だし） * 味付け 塩、しょうゆ、味噌、みりん、砂糖 素材によってはなし</p> <p>舌と上あごでつぶせる固さのものを用意します。目安は豆腐の固さです。茄子やかぶ、南瓜など軟らかく煮たものが食べやすいです。</p>	<p>後期（かみかみ） 9.10.11 カ月頃 1 日 3 回</p>  <p>おかゆ 魚、豆腐、ひき肉（鶏。豚、牛）30 g 野菜、芋類 25 g + 25 g 野菜スープ（かつおだし・昆布だし） * 味付け 塩、しょうゆ、味噌、みりん、砂糖 素材によってはなし</p> <p>舌で歯茎に食べものを移動させ、咀嚼します。まだ歯の生えていない歯茎でもつぶせる固さのものを用意します。写真のようなサイズが食べやすいようです。</p>

\* 月齢や進め方はあくまでも目安です。個人差があるので、離乳食は子どもの食べている様子や体調を見ながら進めていくことが大切です。\* 離乳食の作り方や進め方などの質問は栄養士が電話でお受けできますので、お気軽にご利用ください。