

これでばっちり！離乳食すすめ方ルール

離乳食初期（5～6か月）編

食べ始める時期	5～6か月 首が座る、支えがあれば座れる、食べ物に興味がある、よだれが出ている																																								
食べさせる時間	午前中 かかりつけ医のやっている時間 赤ちゃんの機嫌のよい日。ママ、パパの都合の良い日 <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-top: 10px;"> あげ方の一例 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>時間 月齢</th> <th>☀ am 6:00</th> <th>☀ am 10:00</th> <th>☀ pm 2:00</th> <th>🌙 pm 6:00</th> <th>🌙 pm 10:00</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5、6 か月頃</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>離乳 開始 1か月後</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <div style="margin-top: 10px;"> 離乳食 5、6か月 1日1回 離乳開始1か月後 1日2回 </div> <div style="margin-top: 10px;"> 母乳 お子さまが飲みたいだけ（授乳のリズムをつけるようにしましょう。） 5、6か月 1日4回+離乳食後1回 ▶はいはい200～220ml×5回 離乳開始1か月後 1日3回+離乳食後2回 ▶はいはい200～220ml×3回+140～160ml×2回 </div> <div style="margin-top: 10px; border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ☑ Check it 暑いときや汗をたくさんかいたときには水分補給に配慮しましょう。 </div> </div>	時間 月齢	☀ am 6:00	☀ am 10:00	☀ pm 2:00	🌙 pm 6:00	🌙 pm 10:00	5、6 か月頃						離乳 開始 1か月後																											
時間 月齢	☀ am 6:00	☀ am 10:00	☀ pm 2:00	🌙 pm 6:00	🌙 pm 10:00																																				
5、6 か月頃																																									
離乳 開始 1か月後																																									
食べさせるもの	①まずはおかゆ 1日1さじ。2～3日経ったら2さじ…と、増やしていく。この繰り返し ②おかゆに食べ慣れ、1週間くらいしたら、野菜やいも類を始める ③離乳食を食べ始めて1か月経つところに、たんぱく質類（豆腐・白身魚）を始める <div style="text-align: right; margin-right: 20px;"> = 小さじ </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>日数</th> <th>1～2 日目</th> <th>3～4 日目</th> <th>5～6 日目</th> <th>7～10 日目</th> <th>11～15 日目</th> <th>16～25 日目</th> <th>26～30 日目</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食品</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>つぶしがゆ</td> <td> 1さじ</td> <td> 2さじ</td> <td> 3さじ</td> <td> ×4 4さじ</td> <td> ×5 5さじ</td> <td> ×6 6さじ</td> <td> 30g⁺</td> </tr> <tr> <td>野菜 果物</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td> 1さじ</td> <td> 2さじ</td> <td> 3さじ</td> <td> 15g⁺</td> </tr> <tr> <td>魚 豆腐</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td> 1さじ</td> <td> 2さじ</td> <td> 5g⁺</td> </tr> </tbody> </table> <p>※量はあくまでも目安です。赤ちゃんの様子（機嫌・便・食べたがるか等）を見ながら進めましょう。</p>	日数	1～2 日目	3～4 日目	5～6 日目	7～10 日目	11～15 日目	16～25 日目	26～30 日目	食品								つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ	×4 4さじ	×5 5さじ	×6 6さじ	30g ⁺	野菜 果物				1さじ	2さじ	3さじ	15g ⁺	魚 豆腐					1さじ	2さじ	5g ⁺
日数	1～2 日目	3～4 日目	5～6 日目	7～10 日目	11～15 日目	16～25 日目	26～30 日目																																		
食品																																									
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ	×4 4さじ	×5 5さじ	×6 6さじ	30g ⁺																																		
野菜 果物				1さじ	2さじ	3さじ	15g ⁺																																		
魚 豆腐					1さじ	2さじ	5g ⁺																																		
食べさせ方	母乳やミルクを飲む前、おなかのすいているとき。 初めて食べる食材は、必ず1日1さじのみにする。 アレルギー反応等起こった時に、原因が特定できるように。 離乳食のあとは、母乳やミルクを飲みたいだけ飲ませましょう。																																								

★離乳食のすすめ方には個人差が多くあります。

お子様の食欲、機嫌、発達の状況に応じて異なりますので、「焦らずに」すすめてください♪

★アレルギーについて

「アレルギーが心配だから」と、食べるのを遅らせることは、かえって食物アレルギーの原因になります。リズムを守って、適切に食べさせていきましょう。

アレルギー予防にはスキンケアが大切！こまめな保湿で肌のバリア機能を守り、アレルギー原因物質の侵入を防ぎましょう。