

5~6か月

# 離乳食のすすめ方の例

3-④

(困った時、参考にしてください)

トロトロのおかゆを、口に入れて、  
ペロペロ飲み込めるようになったら  
少しずつ離乳食を進めていきましょう！

5か月（1回食）

※ 口あたりよく、さらさらのペースト状にします

離乳食 50g  
(子ども茶碗  
1/4杯)

回数 (10時)	日数 食品	始めて1週間			2週間			3週間			4週間
		1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~15日	17~18日	19~20日	21~30日
一回 (10時)	おかゆ	1さじ	2	3	3	3	3	4 (20g)	4	6 (30g)	30g (子ども茶碗 1/6杯)
	じゃがいも				1さじ	1	1	1	1	1	1さじ(5g)
	緑黄色野菜					1さじ	1	1	1	2	2さじ(10g)
	淡色野菜					1さじ	1	1	1	1	5g
	又は 固ゆで卵の黄身										1/8個
	又は 絹ごし豆腐										1さじ(5g)
	食後の お乳	200ml									150ml

※ 1さじ = 小さじ1杯(5ml) = 赤ちゃんのスプーン3さじ程

6か月（2回食へ）

※ 始めて1か月(4週間)程たったら、2回目を少しずつ始めます  
※ トロトロからドロドロ状にしていきます

離乳食 80g  
(子ども茶碗  
1/2杯弱)

回数 (10時)	日数 食品	始めて5週間			6週間			7週間			8週間
		1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~15日	17~18日	19~20日	21~30日
一回目 (10時)	おかゆ	30g (子ども茶碗 1/6杯)	30	30	35	35	35	40 (子ども茶碗1/5杯)	40	40	40g (子ども茶碗 1/5杯)
	じゃがいも	1さじ	1	1	1	1	1	1	1	1	1さじ(5g)
	緑黄色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	淡色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	又は 固ゆで卵の黄身	1/4個	1/4個	1/4個	1/2個	1/2個	1/2個	1/2個	1/2個	1/2個	1/2個(7g)
	又は 絹ごし豆腐	1さじ	1	1	2さじ	2	2	2	2	2	2(10g)
	油								バター0.5g		1~2g
	食後の お乳	150ml						130ml			130ml

二回目 (14時)	おかゆ (ペースト状)	1さじ	2	3	3	3	3	4 (20g)	4	6 (30g)	8さじ (40g)
	じゃがいも				1さじ	1	1	1	1	1	1さじ(5g)
	緑黄色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	淡色野菜	1さじ	1	1	1	1	1	2さじ	2	2	2(10g)
	又は 絹ごし豆腐							1さじ	2	2	2(10g)
	又は 又は魚							1さじ	1	1	1(5g)
	油										
	食後の お乳	200ml						150ml			130ml