



## 5・6か月頃

少し慣れてきた頃の1回食

### 進める目安の時間と内容

1日1回(午前1回)

時間	内容
6:00	母乳 or ミルク
10:00	離乳食+母乳 or ミルク
14:00	母乳 or ミルク
18:00	母乳 or ミルク
22:00	母乳 or ミルク



### 離乳食の状態

粒が少しあるドロドロ状。

### 進め方

1回の離乳食には、①おかゆ②野菜③たんぱく源の3つのお皿をそろえる。

おかゆの量、野菜の種類を増やしていく。

たんぱく質性食品に慣れさせる。



### 与えて良い食品

#### 主食

- ・7倍がゆ……米の7倍の水で炊いて、つぶす。

#### 主菜

- ・豆腐……ゆでたものをつぶす。
- ・白身魚……ゆでるか蒸すかして、皮と骨を取り除いてから、なめらかにすりつぶし、ミルクや野菜スープでのばす。(たら、かれい、たい等)
- ・しらす……ゆでるか湯通しで塩抜きをし、なめらかにすりつぶし、ミルクや野菜スープでのばす。
- ・卵黄……固ゆでした卵を卵黄と白身に分ける。卵黄をなめらかにすりつぶし、湯や野菜スープでのばす。

#### 副菜

- ・じゃがいも等……柔らかく煮てつぶし、ゆで汁や湯でのばす。
  - ・ほとんどの野菜……柔らかく煮てつぶしたり、細かく刻む。ゆで汁や湯でのばす。
- (ほうれんそうなど、アクのある野菜はゆでこぼしてから使用する)

