



# 離乳食スタートから1か月の進め方(例)

★食材は資料「離乳食の開始時期と1回量の目安」参考にしてください。

		1週目			2週目			3週目			4週目
		1~2日	3~4日	5~7日	8~9日	10~11日	12~14日	15~16日	17~18日	19~21日	22~30日
1 回 量	つぶしがゆ	1~2 さじ	3~5 さじ	6~8 さじ	9 さじ	9 さじ	10~11 さじ	12 さじ	13~14 さじ	15 さじ	16~18 さじ
	野菜①				1~2 さじ	3~4 さじ	5~6 さじ	3 さじ	3 さじ	3 さじ	3 さじ
	野菜②							1~2 さじ	3~4 さじ	5~6 さじ	6 さじ
	豆腐または白身魚									1~2 さじ	3~5 さじ

赤ちゃん  
スプーンで  
数えて

合計  
30さじ (50g)  
※子ども茶碗1/4杯

2  
回  
食  
へ

※小さじ1ぱい (5g) = 赤ちゃんスプーン3さじ程

