

# 初めての離乳食 毎日の進め方(1か月分)

## 離乳食1日目



まずは10倍がゆをすりつぶし裏ごしをしたものを小さじ1から。たった1さじを食べるのに、時間がかかります。



### 初期におすすめの糖質

・お粥



・ジャガイモ  
・さつまい

### 初期におすすめの作り方

→ 10倍粥を作りすりつぶす

ポタージュースープ状を目安に

→ 芋類は裏ごししてペースト状に

## 2日目～7日目

すりつぶしたおかゆを2～3日ごとに小さじ1ずつ増やしていきます。1週間後には小さじ3～4程度の量を食べられるようになります。(食べられない子もありますが、まだまだ気にしないで大丈夫！)

### 初期におすすめの保存方法

まとまった量を作る

→ 1回分ごとに分ける

→ 冷凍保存

### 初期におすすめの野菜

- ・人参
- ・玉ねぎ
- ・きゅうり
- ・大根
- ・カブ
- ・ほうれん草
- ・白菜
- ・小松菜
- ・ブロッコリー
- ・トマト
- ・キャベツ
- ・かぼちゃ

### 加熱すると…

→ 柔らかくなり食べやすくなる

初期は必ず加熱しよう！

## 8日目～10日目



10倍がゆ 小さじ4  
かぼちゃのペースト 小さじ1

初めての野菜は甘くて赤ちゃんも好きそうな味のかぼちゃを選びました。

## 11日目～13日目



10倍がゆ 小さじ4  
にんじんのペースト 小さじ1

かぼちゃを3日間続けて問題なく食べることができたので、新しい食材「人参」を食べさせてみます。

## 14日目～15日目



10倍がゆ 小さじ4  
キャベツのペースト 小さじ1

キャベツは、クセがないので赤ちゃんにも食べやすい食材です。

## 16日目



10倍がゆ 小さじ4  
キャベツ 小さじ1  
にんじん 小さじ1

少しずつ少しずつ食べる量を増やしていきます。

## 17日目



キャベツがゆ 小さじ4  
バナナ 小さじ1

初期におすすめの  
果物

- ・りんご
- ・すいか
- ・いちご
- ・ぶどう
- ・みかん
- ・なし
- ・バナナ

加熱すると…

甘味アップ!

糖質や野菜に  
慣れてから!

## 18日目



キャベツがゆ 小さじ4  
じゃがいも 小さじ1

新しい食材じゃがいも。

## 19日目～20日目



10倍がゆ 小さじ4  
キャベツとにんじんのとろとろ 小さじ1

食べる量もぼちぼち増えつつあるので、  
多めに下ごしらえをして冷凍保存をスタートしよう。

## 21日目



にんじながゆ 小さじ4  
豆腐 小さじ1

3週目の終わりにタンパク質をスタート。  
まずは、お豆腐です。  
その後、白身魚やヨーグルトといったものにも挑戦します。

## 22日目



10倍がゆ 小さじ4  
大根 小さじ1  
にんじんの白和え（にんじん小さじ1、豆腐小さじ1）

離乳食に慣れてきても、  
初めての食材は何でも小さじ1からは基本です。

## 23日目



10倍がゆ 小さじ4  
ほうれん草 小さじ1

## 24日目



にんじんがゆ 小さじ4  
ほうれん草の白和え（ほうれん草小さじ1、豆腐小さじ1）

## 25日目



ほうれん草粥 小さじ4  
キャベツ 小さじ1  
豆腐 小さじ1

## 26日目



10倍がゆ 小さじ3  
大根 小さじ1  
プレーンヨーグルト 小さじ1

## 27日目



10倍がゆ 小さじ3  
トマト 小さじ1  
豆腐 小さじ1

新しい食材トマト。離乳食初期のころは、  
トマトの皮を湯むきし、さらに種を取って  
滑らかな状態にしてから。

## 28日目



10倍がゆ 小さじ3  
ブロッコリーのペースト 小さじ1  
人参ペースト 小さじ1

新しい食材ブロッコリー。ペースト状にするのがちょっと大変です。

## 29日目



トマトがゆ 小さじ4  
にんじんの白和え（にんじん 小さじ1、豆腐 小さじ1）

## 30日目



ブロッコリーがゆ 小さじ4  
白身魚(真鯛、ヒラメ、カレイなど)ブロッコリーがゆ 小さじ1  
初めてのおさかな、お刺身用の切り身がおススメ！

### 生後5, 6ヶ月のスケジュール

AM 6:00	授乳
AM10:00	離乳食
PM 1:00	授乳
PM 4:00	授乳
PM 7:00	授乳
PM10:00	授乳

病院が  
開いている  
午前中に！

赤ちゃんの  
様子を  
最優先に！