

# すすめ方のめやす

## ゴックン期(5~6ヶ月頃)

与え方の一例

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ヶ月後					

ご機嫌の良い午前中に「つぶしがゆ」1さじから始めましょう! 2日間同様にして大丈夫であれば、もう1さじ。下の図のように、3さじが大丈夫であれば、野菜や果物のペーストを追加するなど、食べ具合を見ながら少しずつ追加してみましょう!!

### 【離乳食】

5~6ヶ月.....1日1回  
離乳開始1ヶ月後...1日2回

【母乳】...お子さまが飲みたいだけ  
(授乳のリズムをつける)

【ミルク】...5~6ヶ月→1日4回+離乳食後1回  
離乳開始1ヶ月後→1日3回+離乳食後2回



日数 食品	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
つぶしがゆ	1さじ	2さじ	3さじ	4さじ ×4	5さじ ×5	6さじ ×6	30g <sup>+</sup>
野菜 果物				1さじ	2さじ	3さじ	15g <sup>+</sup>
魚 豆腐					1さじ	2さじ	5g <sup>+</sup>

1スプーン = 小さじ

栄養の中心は母乳やミルクです。上図は、あくまで目安。食べる量は気にしないで!!

## モグモグ期(7~8ヶ月頃)

与え方の一例

時間 月齢	am 6:00	am 10:00	pm 2:00	pm 6:00	pm 10:00
7.8 か月頃					



【離乳食】...1日2回

【母乳】...お子さまが飲みたいだけ(授乳のリズムをつける)

【ミルク】...1日3回+離乳食2回

食事のリズムをつけ、いろいろな味や舌ざわりを楽しむように食品の種類をふやしていきましょう!  
野菜とたんぱく質のおかずを組み合わせ栄養バランスを!  
食材は混ぜずに、それぞれの味が分かる食べ方に!  
卵は、ゆで卵の黄身を少量から始め徐々によく加熱した全卵を1/3まで!