



## 5・6か月頃

離乳食を始めてすぐの頃の1回食



### 与えて良い食品

#### 主食

- ・10倍がゆ……………米の10倍の水で炊いて、裏ごしする。裏ごし器の網の裏についているかゆと重湯を合わせる。

#### 主菜

- ・豆腐……………茹でたものを裏ごしする。

#### 副菜

- ・いも、野菜類……………柔らかくゆでて、裏ごしする。ゆで汁などを加えて、なめらかにする。



### 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

プレーンヨーグルトくらいのトロトロ状。

### 進め方の一例

	1日目	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
かゆ	1さじ	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5
野菜								1	1	2	2	3	3	3	3
豆腐															1



## 5・6か月頃 離乳食を始める頃のレシピ

《米がゆ》 7ページ目に詳しく書いてあります。

#### 《なめらか豆腐》

- ①絹ごし豆腐 10g をゆでる。

- ②①の豆腐を裏ごしする。



電子レンジの場合

- ①絹ごし豆腐 10g に白湯さゆか野菜スープ大さじ 1 を加え、ラップをかけて、約 20 秒加熱する。

#### 《じゃがいものポタージュ》

- ①じゃがいもは皮をむき、柔らかくゆでる。
- ②裏ごすか、ラップに包んでつぶす。ゆで汁やお湯を加えて、ポタージュ状にする。