

<献立カレンダー例> *1杯＝離乳食スプーン1杯



		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
1 週 目	主 食	つぶしがゆ × 1 杯 	つぶしがゆ × 1 杯 	つぶしがゆ × 1～2 杯 	つぶしがゆ × 1～2 杯 	つぶしがゆ × 2～3 杯 	つぶしがゆ × 2～3 杯 	つぶしがゆ 2～3 杯 
		★初めは 10 倍がゆを裏ごしてポタージュ状にしたものからスタートし、慣れてきたら少しずつ粒を残したペースト状にしていきます。 ★スプーンを嫌がらず、上手にゴックンできるようになってきたら、少しずつ量を増やしていきます。						
2 週 目	主 食	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ × 2～4 杯 	つぶしがゆ 2～4 杯 
	副 菜	にんじん × 1 杯 New 	にんじん × 1 杯 	ほうれん草 × 1 杯 New 	ほうれん草 × 1 杯 	ほうれん草 × 1 杯 	じゃがいも × 1 杯 New 	じゃがいも × 1 杯 
3 週 目	主 食	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 	つぶしがゆ × 3～5 杯 
	副 菜	にんじん × 2 杯 	にんじん × 2 杯 	ほうれん草 × 2 杯 	ほうれん草 × 2 杯 	じゃがいも × 2 杯 	じゃがいも × 2 杯 	じゃがいも × 2 杯 
	主 菜	豆腐 New × 1 杯 	豆腐 × 1 杯 	豆腐 × 1 杯 	白身魚 New × 1 杯 	白身魚 × 1 杯 	白身魚 × 1 杯 	しらす New × 1 杯 
しらすは熱湯にくぐらせ塩抜きをします。								
4 週 目	主 食	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 	つぶしがゆ × 4～5 杯 
	副 菜	人参 × 2 杯 	人参 × 2 杯 	ほうれん草 2～3 杯 	ほうれん草 2～3 杯 	ほうれん草 2 杯 	ほうれん草 2 杯 	ほうれん草 2 杯 
	主 菜	しらす × 1 杯 	しらす × 1 杯 	豆腐 × 1 杯 	豆腐 × 1 杯 	卵黄 New × 1/3 杯 	卵黄 × 1/3 杯 	卵黄 × 2/3 杯 

※ 卵黄はしっかり固ゆでしたものを与えます。

- ・最初は上手に食べられなくても、楽しい雰囲気大切に赤ちゃんのペースにあわせてゆっくり進めても問題ありません。
- ・この時期あまり量は気にしなくても良いですが、始めて2～3日は、たくさん食べたがってもスプーン1～2杯程度にとどめておきます。
- ・野菜や豆腐、魚などは裏ごしたり、すりつぶしたりしたものを与えます。