



## 離乳食を始めてから1か月間の進め方(例)

	食品\日数	始めて1週間			2週間			3週間			4週間
		1~2日	3~4日	5~6日	7~8日	9~10日	11~13日	14~15日	16~17日	18~20日	21~30日
1回(午前)	おかゆ	1さじ(5g)	2さじ	3さじ			4さじ		5さじ	5~6さじ(30g)	
	いも・野菜・果物			1さじ(5g)	2さじ			3さじ(15g)			
	豆腐・魚・卵黄など	 <p>慣れてきたら、少しずつ量を増やしましょう!</p>			1さじ(5g)		2さじ	3さじ(15g)			
	食後の母乳・ミルク										150ml

**☆1さじ=ティースプーン1杯(5ml) = 赤ちゃんのスプーン3さじ程度**

上記の進め方は、あくまでも目安です。離乳食の開始1か月の頃は、少しでも離乳食に慣れることが大事なので、あせらずにゆっくりと進めていきましょう。