









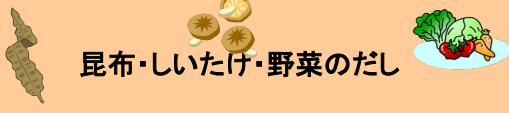


～離乳食初期（5～6か月）～

☆一回当たりの目安量☆

食材名		形態	離乳開始 1か月	離乳開始 2か月		
			目安量			
穀類	 米	10倍粥のつぶしがゆ	10～30g × 1回	30～50g × 2回		
野菜等	いも類	さつまいも 	煮つぶし ゆで汁でのばす	5g × 1回	5g × 2回	
		じゃがいも				
	野菜	緑黄色野菜	 人参	軟らかく煮て すりつぶす	5～10g × 1回	10g × 2回
			かぼちゃ			
			青菜類			
		トマト 	すりつぶす (皮・種取り除く)	5g × 1回	10g × 2回	
		ブロッコリー	つぼみを軟らかく煮て すりつぶす			
		大根・かぶ	おろす・軟らかく煮て すりつぶす			
		淡色野菜	キャベツ・レタス	軟らかく煮て すりつぶす	5g × 1回	10g × 2回
			白菜 	葉先を軟らかく煮て すりつぶす		
			玉ねぎ 	煮てすりつぶす		
	 果物 	すりおろし・ すりつぶし	5g × 1回			
	たんぱく質類	1回にどれか1品	卵	固ゆでした卵黄	卵黄 1/8～1/4個 (耳かき1さじ 程度)	卵黄 1/4～1/2個
			魚	白身魚 (カレイ・タイなど) 	蒸す・ゆでるなどしたもの をすりつぶして 出汁でのばす	5g
大豆製品			 豆腐	ゆでてすりつぶす	5g × 1回	10g
だし類	天然だし	 昆布・しいたけ・野菜のだし	適量			

☆上記はあくまでも目安です。子どもの食欲や成長・発達の状況に応じて食事の量を調整しましょう。

☆はちみつは乳児ポツリヌス症予防のため満1歳までは与えないでください。

参考：6次改定日本人の栄養所要量、2020年食事摂取基準、「授乳・離乳の支援ガイド」（2019年3月）