




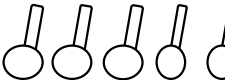
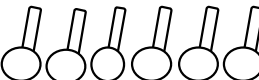




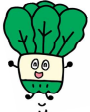











～離乳開始1か月の進め方（例）～

 = **小さじ1** の量
1さじ

小さじ1 = 5g

食品 \ 日数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										
つぶしがゆ	 1さじ	 2さじ			 3さじ			 4さじ				 5さじ					 6さじ																							
かぼちゃ じゃがいも								 1さじ																				 2さじ												
(緑黄色野菜) ほうれん草 人参 トマト 等																				 1さじ																				
(淡色野菜) キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 かぶ 等																									 1さじ															
絹ごし豆腐																												 1さじ												
白身魚																									 1さじ			