

離乳食の増やし方

あくまで例です

お子さんの様子を見ながらすすめて下さい

最初の一か月は

母乳とミルクが中心です

1～3日目

10倍がゆ



+



ティースプーン1さじを
2～3回位にわけ与える

4~6日目

10倍がゆ



+

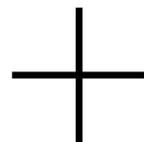


7~10日目

10倍がゆ



にんじん



11~13日目

10倍がゆ



かぼちゃ



+



13~15日目

10倍がゆ



にんじん



じゃがいも



+



15~17日

10倍がゆ



かぼちゃ



ほうれんそう



+



18~20日目

10倍がゆ



にんじん



じゃがいも



だいにん



+



最初の一か月が過ぎるまで

**「10倍がゆ」と「野菜」を中心に
(最後の方は豆腐が入ってもよい)**

たんぱく質は2か月目に入ってから

2か月目に入ったら

10倍がゆと野菜を中心に
「豆腐や白身魚」を
入れていきます

2か月目の組み合わせ例

10倍がゆ



にんじん



じゃが芋



豆腐



+



2か月目の組み合わせ例

10倍がゆ



ほうれんそう



にんじん



白身魚



+

