

5～6か月頃



< 献立名 >

お粥（おもゆ～つぶし粥）

野菜スープ

じゃが芋マッシュをうすめたもの

りんご果汁をうすめたもの

お粥（おもゆ～つぶし粥）



赤ちゃんがはじめて食べる離乳食はアレルギーの心配が少ないおかゆ（米）から始めましょう。

とろとろでなめらかな状態を目指しましょう。

野菜スープ



野菜を煮た煮汁です。味付けはしませんが、野菜の風味を感じることができます。

慣れてきたら、味噌汁の上澄みでもよいです。

じゃが芋マッシュをうすめたもの



じゃが芋、さつまいも、かぼちゃは自然な甘みがあり、赤ちゃんが食べやすい食品です。

やわらかく煮てつぶしたものに煮汁を加えて、食べやすい状態に調整します。

りんご果汁をうすめたもの



りんごをすりおろし、果汁を取ります。果汁と白湯を同量混ぜたものを与えます。

※茶こし等を利用して、塊が入らないように注意しましょう。

お粥の作り方	3分粥（20倍粥）	5分粥（10倍粥）	7分粥（7倍粥）	全粥（5倍粥）
米と水の割合	米1 水20	米1 水10	米1 水7	米1 水5
目安の月齢	5～6ヵ月		7～8ヵ月	9～11ヵ月