



離乳食の進め方の目安



は計量スプーンの小さじ(5ml)です。

1日1回量の目安		
時期の目安	穀類 米がゆ	
離乳食開始		ポタージュスープぐらいの固さが目安☆
		野菜類
およそ1週間		
	少しずつ増やしていく	
野菜が数種類進めば・・・		
	豆腐・白身魚・卵黄のいずれかひとつ	
	1さじから始める	
離乳食開始 およそ1か月	(30g)	(15g)
離乳食開始 およそ2か月目		

1品1さじ

初めてあげる食品はすべて計量スプーンの小さじ1杯までの量から始めましょう。



たんぱく質

☆離乳食の練習の期間なので、食べる量は気にしなくてOK。無理強いをしないように、赤ちゃんの食べる意欲に合わせてます。