

初期

初日～すすめ方

1. スタート～1か月

- 授乳のリズムを整え、午前中の授乳の時間にスタート
- 形状は、口当たりよくのトロトロのポタージュ状
- 離乳食→母乳・ミルクの順で与えます

1さじは、約5ml
赤ちゃん用スプーン3さじ程度



日数 食品	1 週間目			2 週間目			3 週間目			4 週間
	1～2 日	3～4	5～6	7～8	9～10	11～13	14～15	16～17	18～20	21～30
おかゆ	1さじ	2	3	3	3	3	4	4	5～6	30g
じゃがいも				1さじ	1	1	1	1	1	1
緑黄色野菜					1さじ	1	1	1	1～2	2
淡色野菜					1さじ	1	1	1	1	1
固ゆで黄身 or 豆腐										1/8個 or 1さじ
食後の 母乳・ミルク	母乳：食後に欲しがらだけ ミルク：～200ml									150ml

★4週目～からの固ゆでの黄身、豆腐について

食品の特性として、**食物アレルギー**を引き起こすリスクが米や野菜に比べて比較的高い食品です。

初めて与えるときは、極少量（耳かき1杯程度）にしましょう。



◆特に注意◆

卵は、固ゆでの卵黄を耳かき1杯程度から始め、様子を見て全卵にすすめましょう。

卵白※は、卵黄に比べてアレルギー性が高いため、8か月以降からよく加熱したものを与えましょう。

(※卵白は、卵黄に食べなれてから与えましょう。

心配な時は、卵白も「耳かき1杯から」スタート)