



5~6ヶ月ごろからの離乳食カレンダー

# Baby Food Calendar

離乳食は1日1回

- ◎ビタミン・ミネラル：にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・トマト・ブロッコリー・りんご
- ◎たんぱく質：豆腐・白身魚（真鯛・ひらめ・カレイ）・しらす干し

1週目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
炭水化物	10倍がゆ 小さじ×1杯	10倍がゆ 小さじ×1杯	10倍がゆ 小さじ×2杯	10倍がゆ 小さじ×2杯	10倍がゆ 小さじ×3杯	10倍がゆ 小さじ×3杯	10倍がゆ 小さじ×3杯

MEMO ▶ 1週目は消化吸収のよい10倍がゆ（炭水化物）をすりつぶしたものを小さじ1杯からスタート。

2週目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
炭水化物	10倍がゆ 小さじ×2~4杯	10倍がゆ 小さじ×2~4杯	10倍がゆ 小さじ×2~4杯	10倍がゆ 小さじ×2~4杯	10倍がゆ 小さじ×2~4杯	10倍がゆ 小さじ×2~4杯	10倍がゆ 小さじ×2~4杯
ビタミン ミネラル	にんじん 小さじ×1杯	にんじん 小さじ×1杯	ほうれん草 小さじ×1杯	ほうれん草 小さじ×1杯	ほうれん草 小さじ×1杯	かぼちゃ 小さじ×1杯	かぼちゃ 小さじ×1杯

MEMO ▶ 2週目は10倍がゆに裏ごしした野菜や果物（ビタミン・ミネラル）を1杯足していきます。

3週目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
炭水化物	10倍がゆ 小さじ×3~5杯	10倍がゆ 小さじ×3~5杯	10倍がゆ 小さじ×3~5杯	10倍がゆ 小さじ×3~5杯	10倍がゆ 小さじ×3~5杯	10倍がゆ 小さじ×3~5杯	10倍がゆ 小さじ×3~5杯
ビタミン ミネラル	にんじん 小さじ×2杯	にんじん 小さじ×2杯	ほうれん草 小さじ×2杯	ほうれん草 小さじ×2杯	かぼちゃ 小さじ×2杯	にんじん 小さじ×2杯	ほうれん草 小さじ×2杯
たんぱく質	豆腐 小さじ×1杯	豆腐 小さじ×1杯	豆腐 小さじ×1杯	白身魚 小さじ×1杯	白身魚 小さじ×1杯	白身魚 小さじ×1杯	しらす干し 小さじ×1杯

MEMO ▶ 3週目は10倍がゆと野菜に加えて、豆腐・しらす干し（たんぱく質）などを1日1種類取り入れます。

4週目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
炭水化物	10倍がゆ 小さじ×4~5杯	10倍がゆ 小さじ×4~5杯	10倍がゆ 小さじ×4~5杯	10倍がゆ 小さじ×4~5杯	10倍がゆ 小さじ×4~5杯	10倍がゆ 小さじ×4~5杯	10倍がゆ 小さじ×4~5杯
ビタミン ミネラル	かぼちゃ 小さじ×2杯	にんじん 小さじ×2杯	ほうれん草 小さじ×2~3杯 トマト 小さじ×1杯	にんじん 小さじ×2~3杯 トマト 小さじ×2杯	かぼちゃ 小さじ×2~3杯 ブロッコリー 小さじ×2杯	ほうれん草 小さじ×2~3杯 ブロッコリー 小さじ×2杯	ほうれん草 小さじ×2~3杯 りんご 小さじ×2杯
たんぱく質	しらす干し 小さじ×1杯	しらす干し 小さじ×1杯	豆腐 小さじ×1杯	豆腐 小さじ×1杯	豆腐 小さじ×1杯	白身魚 小さじ×1杯	白身魚 小さじ×1杯

MEMO ▶ 4週目の野菜や果物は、トマトやブロッコリーの穂先など新しい食材と組み合わせてみましょう。

※カレンダーの食材の組み合わせは一例です。主食+野菜+たんぱく質をバランスよく！

子育て中の家族に役立つ食の情報を発信中！

© 2021 しょくーる <https://happy-tasty.jp/>

