



5~6ヶ月ごろからの離乳食カレンダー

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

Baby Food Calendar

1week	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
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。

2week	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11	Day 12	Day 13	Day 14
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	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。

3week	Day 15	Day 16	Day 17	Day 18	Day 19	Day 20	Day 21
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	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。

4week	Day 22	Day 23	Day 24	Day 25	Day 26	Day 27	Day 28
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	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	にんじん 小さじ×2~3杯	かぼちゃ 小さじ×2~3杯	ほうれん草 小さじ×2~3杯	ほうれん草 小さじ×2~3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/>

しょくーる

