

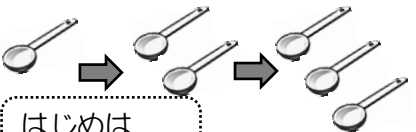

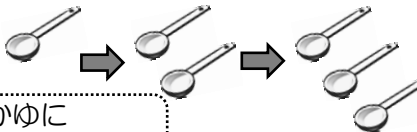

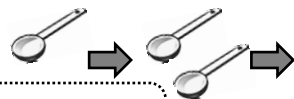


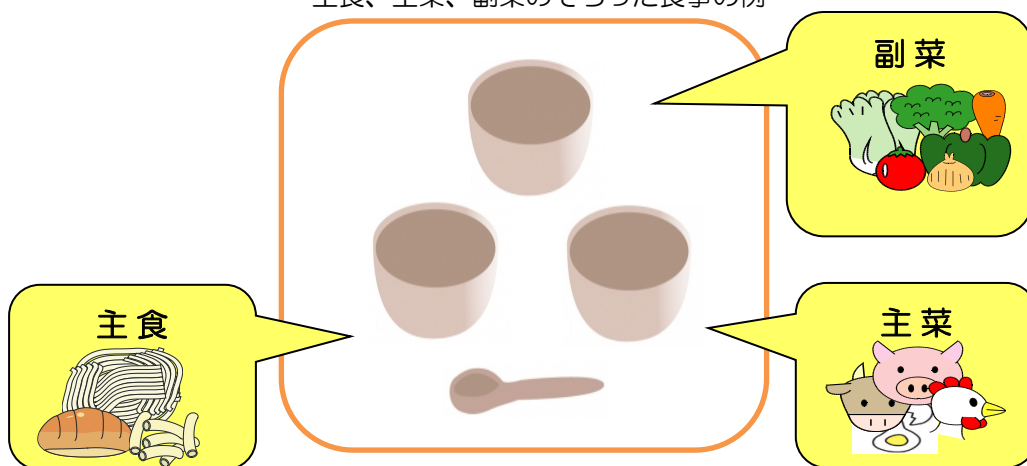
【5～6か月頃の離乳食の進め方】

離乳食スタート  1か月後くらい	
ごはん（お粥）・ パン・ じゃがいもなど 	 はじめは 1さじから
かぼちゃ・ にんじん・ ほうれん草(葉先) など 	 おかゆに 慣れてきたら
豆腐・白身魚 	 離乳食をはじめて 1か月くらいしたら

【2回食以降の進め方のポイント】

食品の種類を少しずつ増やし、主食（ごはん、パン）、主菜（肉、魚、卵、大豆）、副菜（野菜）をそろえる。

主食、主菜、副菜のそろった食事の例



1歳まで注意が必要な食品！

*はちみつ・黒砂糖：乳児ボツリヌス症（食中毒）予防のため、使わない。

*牛乳：飲用は1歳を過ぎてから。

