

# 5~6週目

1日2食。1食で糖質、ビタミン類、タンパク質から2種類以上あげましょう

離乳食スタートから1カ月しておかゆなどの糖質、野菜3〜4種類のビタミン類、豆腐など1種類のタンパク質の3つの栄養素が食べられ、1回で小さじ10くらい食べられるようになったら、1日2食にします。栄養のバランスを考え、1食につき糖質、ビタミン類、タンパク質から2種類以上組み合わせ、献立を心がけましょう。

## 1食目



### 1 かぼちがゆ

材料 かぼちゃ…1.5cm角1個 10倍がゆ…大さじ1  
 作り方 ①かぼちを皮をむき、やわらかくなるまでゆでて裏ごしする。 ②10倍がゆはすり鉢ですりつぶし、①を加えて混ぜ合わせる。

### 1 りんごヨーグルト

材料 りんご…1個 水…大さじ1 プレーンヨーグルト…小さじ1

作り方 ①りんごは皮をむいて種と芯を取り除き、すりおろす。 ②小鍋に水、①を入れて煮る。 ③②を冷まして器に入れ、プレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。

### 2 ほうれん草がゆ

材料 ほうれん草の葉先…1枚 10倍がゆ(BF)…大さじ1

作り方 ①ほうれん草はやわらかくなるまでゆで、水にさらし軽く絞る。こまかく刻み、すり鉢ですりつぶす。 ②10倍がゆを器に盛り、①をのせる。



## 2食目

22	20	18	15	14	12	10	8	6(時)
								1回食
								2回食

離乳食のタイムスケジュール例

1日1食のときの残り4回の授乳タイムから1回を、2食目の離乳食の時間にします。2食目の離乳食のあとにも、飲みたがるだけおっぱい・ミルクをあげましょう。

出典：ひよこクラブ12月号(第13巻第2号)第1付録  
 (平成17年12月1日発行)  
 「はじめての赤ちゃん ごはん」  
 監修・調理/赤堀博美先生(管理栄養士・赤堀料理学園副校長)