

【離乳食：初期】 2024 年 7 月 2 日



昆布だしで煮ています

- ・ 10 倍粥
- ・ 小松菜とじゃが芋の煮物
- ・ キャベツと人参の煮物

離乳食の初期食は、「液体の食事」から「固形の食事」へ移る第一歩です。
抵抗なくゴックンと飲み込めるように、なめらかで薄いポタージュ状にしましょう。
飲み込めるようになったら、少しずつ水分を減らしていきましょう。