

# 5～6か月頃（初期・ごっくん期）

かたさ：なめらかにすりつぶしたもの  
（ポタージュ状からジャム状）

食事の回数：1回食  
量：子ども茶碗半分くらい



10倍がゆのすりつぶし



野菜や豆腐、白身魚などを  
なめらかにすりつぶし、  
白湯かだし汁を加え、  
トロトロにする。

この時期は飲み込む練習 舌は前後に動く