



# 離乳食スケジュール



1ヶ月 1週目

	エネルギー	野菜	お魚・豆腐	メモ
1日目(月)	10倍がゆ×1 			
2日目(火)	10倍がゆ×1 			
3日目(水)	10倍がゆ×2 			
4日目(木)	10倍がゆ×2 			
5日目(金)	10倍がゆ×3 			
6日目(土)	10倍がゆ×3 			
7日目(日)	10倍がゆ×3 			

ちょっとだけ10倍がゆメモ：米大さじ1+水150ml→洗った後、マグカップなど耐熱容器に入れる。大人用に研いだ米の真ん中にぐりぐり入れ、炊飯器と一緒に炊く。→ブレンダーでなめらかにする。



# 離乳食スケジュール



1ヶ月 2週目

	エネルギー	野菜	お魚・豆腐	メモ
1日目(月)	10倍がゆ×4 	にんじんペースト×1		
2日目(火)	10倍がゆ×4 	にんじんペースト×1		
3日目(水)	10倍がゆ×4 	かぼちゃペースト×1		
4日目(木)	10倍がゆ×5 	かぼちゃペースト×1		
5日目(金)	10倍がゆ×5 	ほうれん草ペースト×1		
6日目(土)	10倍がゆ×5 	ほうれん草ペースト×1		
7日目(日)	10倍がゆ×5 	ほうれん草ペースト×1		

かぼちゃはレンコン。にんじん・ほうれん草はお味噌汁の具をちよいわけ。