



# 離乳食スケジュール



1ヶ月 3週目

	エネルギー ←	野菜 混ぜてもいい	→ お魚・豆腐	メモ
1日目(月)	10倍がゆ × 6 	トマト ペースト × 1		
2日目(火)	10倍がゆ × 6 	トマト ペースト × 1		
3日目(水)	10倍がゆ × 6 	にんじん ペースト × 1	★ 絹ごし豆腐 ペースト × 1	
4日目(木)	10倍がゆ × 6 	ほうれん草 ペースト × 1	絹ごし豆腐 ペースト × 1	
5日目(金)	10倍がゆ × 6 	トマト ペースト × 2	★ タイすりつぶし × 1	
6日目(土)	10倍がゆ × 6 	にんじん ペースト × 2	タイすりつぶし × 1	
7日目(日)	10倍がゆ × 6 	ほうれん草 ペースト × 2	タイすりつぶし × 1	

買い物メモ：トマト1個・にんじん1/2本・ほうれん草の葉1/2袋40g・絹ごし豆腐・鯛の刺身3切れ  
10倍がゆ 15g・野菜/お魚 10gずつ製氷皿にフリージング



# 離乳食スケジュール



1ヶ月 4週目

	エネルギー ←	野菜 混ぜてもいい	→ お魚・豆腐	メモ
1日目(月)	10倍がゆ × 6 	かぼちゃ・トマト ペースト × 4	★ しらすすりつぶし ペースト × 1	
2日目(火)	10倍がゆ × 6 	かぼちゃ・にんじん ペースト × 4	しらすすりつぶし ペースト × 1	
3日目(水)	10倍がゆ × 6 	★ ブロッコリー・トマト ペースト × 4	しらすすりつぶし ペースト × 1	
4日目(木)	10倍がゆ × 6 	ブロッコリー・にんじん ペースト × 4	しらすすりつぶし ペースト × 1	
5日目(金)	10倍がゆ × 6 	ブロッコリー・トマト ペースト × 4	★ きな粉 × 1 (おかゆに入れる)	
6日目(土)	10倍がゆ × 6 	にんじん・トマト ペースト × 4	きな粉 × 1 (おかゆに入れる)	
7日目(日)	10倍がゆ × 6 	ブロッコリー・かぼちゃ ペースト × 4	きな粉 × 1 (おかゆに入れる)	

買い物メモ：トマト1個・にんじん1/2本・かぼちゃ100g・ブロッコリー50g・しらす30g・きな粉  
10倍がゆ 15g・野菜/お魚 10gずつ製氷皿にフリージング