



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