



離乳食スケジュール



1ヶ月 1週目

★初食材 ★アレルギー注意

	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 			

最初の10倍がゆレシピ：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

★初食材 ★アレルギー注意

	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		

10倍がゆレシピ：米50g+水500ml→お米を洗って炊飯器でおかゆモードで炊く。