



離乳食スケジュール



1ヶ月 3週目

★初食材 ★アレルギー注意

	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・人参1/3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5g・お魚5g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

★初食材 ★アレルギー注意

	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 	★ ブロッコリー・トマト ペースト×4	絹ごし豆腐 ペースト×2	
2日目(火)	10倍がゆ×6 	ブロッコリー・人参 ペースト×4	絹ごし豆腐 ペースト×2	
3日目(水)	10倍がゆ×6 	トマト・人参 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・人参 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 	★ かぶ・トマト ペースト×4	しらすすりつぶし ペースト×1	
6日目(土)	10倍がゆ×6 	かぶ・ブロッコリー ペースト×4	しらすすりつぶし ペースト×1	
7日目(日)	10倍がゆ×6 	かぶ・人参 ペースト×4	しらすすりつぶし ペースト×1	

買い物メモ：ブロッコリーの穂先50g・かぶ小1個・トマト1個・人参1/3本・しらす30g
10倍がゆ15g・野菜10g・お魚5gずつ製氷皿にフリージング