



離乳食スケジュール



2ヶ月 1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 (AM)	10倍がゆ × 6 	★キャベツ・人参 × 3 	しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 3 	ほうれん草 × 2 		
2日目 (AM)	10倍がゆ × 6 	キャベツ・ほうれん草 × 4 	タイ × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 3 	人参 × 2 		
3日目 (AM)	★じゃがいも × 1 10倍がゆ × 5 	人参・ほうれん草 × 4 	しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 3 	キャベツ × 2 	タイ × 1 	
4日目 (AM)	じゃがいも × 1 10倍がゆ × 5 	キャベツ・人参 × 4 	しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 3 	ほうれん草 × 2 	タイ × 1 	
5日目 (AM)	10倍がゆ × 6 	★りんご・キャベツ × 3 	しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 3 	人参 × 2 	タイ × 1 	
6日目 (AM)	じゃがいも × 6 	りんご・ほうれん草 × 4 	しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 3 	キャベツ × 2 	タイ × 1 	
7日目 (AM)	10倍がゆ × 6 	りんご・人参 × 4 	しらす × 1 	
(PM)	じゃがいも × 6 	ほうれん草 × 2 	タイ × 1 	

買い物メモ：じゃがいも小1個・りんご1/4個・キャベツの葉2枚・人参1/2本・ほうれん草の葉1袋
しらす30g・タイ3切れ
10倍がゆ15g・野菜10g・お魚5gずつ製氷皿にフリージング