



# 離乳食スケジュール



2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 (AM)	10倍がゆ×8	★玉ねぎ・人参×3	卵黄×耳かき3 しらす×1	
(PM)	10倍がゆ×8	ほうれん草・かぶ×4	タイ×1	
2日目 (AM)	パンがゆ×8	玉ねぎ・ほうれん草×4	しらす×1	
(PM)	10倍がゆ×8	人参・かぶ×4	タイ×1	
3日目 (AM)	★うどん×1 10倍がゆ×(7)	人参・ほうれん草×4	豆腐×4	
(PM)	10倍がゆ×8	玉ねぎ・かぶ×4	しらす×1	
4日目 (AM)	うどん×2 10倍がゆ×(6)	人参・かぶ×4	卵黄×小さじ1/4 タイ×1	
(PM)	10倍がゆ×8	玉ねぎ・ほうれん草×4	しらす×1	
5日目 (AM)	うどん×8	★白菜・人参×3	タイ×1	
(PM)	10倍がゆ×8	ほうれん草・かぶ×4	豆腐×4	
6日目 (AM)	10倍がゆ×8	白菜・ほうれん草×4	しらす×1	
(PM)	10倍がゆ×8	玉ねぎ・かぶ×4	タイ×1	
7日目 (AM)	10倍がゆ×8	白菜・玉ねぎ×4	しらす×1	
(PM)	10倍がゆ×8	人参・ほうれん草×4	タイ×1	

買い物メモ：うどん半玉・玉ねぎ小 1/2・白菜の葉 1/4・人参 1/2 本・ほうれん草の葉 1 袋・かぶ 1 個  
 しらす 30g・タイ 30g・絹豆腐  
 10倍がゆ 40g・野菜 10g・お魚 5g ずつ製氷皿にフリージング