



離乳食スケジュール



2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 (AM)	10倍がゆ×8 	★バナナ・キャベツ×3 	卵黄×耳かき1/3 しらす×2 	
(PM)	10倍がゆ×8 	小松菜・かぼちゃ×4 	タイ×2 	
2日目 (AM)	パンがゆ×8 	バナナ・トマト×4 	しらす×2 	
(PM)	10倍がゆ×8 	キャベツ・小松菜×4 	タイ×2 	
3日目 (AM)	★パンがゆ×1 10倍がゆ×7 	かぼちゃ・トマト×4 	しらす×2 	
(PM)	10倍がゆ×8 	キャベツ・小松菜×4 	タイ×2 	
4日目 (AM)	パンがゆ×2 10倍がゆ×6 	バナナ・かぼちゃ×4 	卵黄×小さじ1/2 しらす×2 	
(PM)	10倍がゆ×8 	キャベツ・トマト×4 	タイ×2 	
5日目 (AM)	パンがゆ×8 	小松菜・かぼちゃ×3 	★きな粉×1 	
(PM)	10倍がゆ×8 	バナナ・キャベツ×4 	しらす×2 	
6日目 (AM)	10倍がゆ×8 	小松菜・トマト×4 	きな粉×1 	
(PM)	10倍がゆ×8 	キャベツ・かぼちゃ×4 	タイ×2 	
7日目 (AM)	10倍がゆ×8 	バナナ・小松菜×4 	きな粉×1 	
(PM)	10倍がゆ×8 	キャベツ・トマト×4 	しらす×2 	

買い物メモ：パン1枚・バナナ1本・キャベツの葉3枚・小松菜の葉1袋・かぼちゃ100g・トマト1個
しらす60g・タイ60g・食パン8枚切り1枚
10倍がゆ40g・野菜10g・お魚10gずつ製氷皿にフリージング