



離乳食スケジュール



3ヶ月 2週目

★初食材 ★アレルギー注意

	エネルギー	ビタミン・ミネラル	タンパク質	献立例
1日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	★オクラ × 2 かぶ × 2 	ひきわり納豆 × 1 	・オクラと納豆がゆ ・かぶスープ
(PM)	7倍がゆ × 50g 	かぼちゃ × 2 ほうれん草 × 2 	しらす × 2 	・かぼちゃがゆ ・しらすほうれん草和え
2日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	オクラ × 2 白菜 × 2 	卵黄 × 半個 	・たまごがゆ ・オクラと白菜のだし煮
(PM)	7倍がゆ × 50g 	かぶ × 2 かぼちゃ × 2 	ひきわり納豆 × 1 	・納豆かぶがゆ ・かぼちゃマッシュ
3日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	ほうれん草 × 2 白菜 × 2 	★ササミ × 1 	・7倍がゆ ・ササミとほうれん草と白菜和え
(PM)	7倍がゆ × 50g 	オクラ × 2 かぼちゃ × 2 	しらす × 2 	・かぼちゃがゆ ・しらすとオクラ和え
4日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	かぶ × 2 ほうれん草 × 2 	ササミ × 2 	・ほうれん草がゆ ・ササミとかぶのトロトロ
(PM)	7倍がゆ × 50g 	白菜 × 2 かぼちゃ × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・納豆がゆ ・白菜スープ ・かぼちゃマッシュ
5日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	★みかん × 1 オクラ × 2 	卵黄 × 1個 	・たまごとオクラがゆ ・みかん
(PM)	7倍がゆ × 50g 	ほうれん草 × 2 かぶ × 2 	しらす × 2 	・しらすがゆ ・ほうれん草とかぶのだし煮
6日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	みかん × 2 かぼちゃ × 2 	ササミ × 2 	・ササミかぼちゃがゆ ・みかん
(PM)	7倍がゆ × 50g 	白菜 × 2 オクラ × 2 	ひきわり納豆 × 1 	・オクラと納豆がゆ ・白菜スープ
7日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	みかん × 2 かぶ × 2 	しらす × 2 	・しらすとかぶがゆ ・みかん
(PM)	7倍がゆ × 50g 	かぼちゃ × 2 ほうれん草 × 2 	ササミ × 2 	・かぼちゃがゆ ・ほうれん草とササミ和え

買い物メモ：ササミ 1本・卵 1個・ひきわり納豆 1パック・しらす 40g・みかん 1個・かぶ 2個・かぼちゃ 100g
ほうれん草の葉 1袋・白菜の葉先 1/8・オクラ 5本

7倍がゆ 50g・パン 1/2枚／ビタミン 10g／タンパク質 10g ずつ製氷皿にフリージング

7～8ヶ月の量の目安

エネルギー (7倍がゆ～5倍がゆ) 50g→80g／ビタミン 20g→30g／タンパク質 10g→15g (豆腐 30g→40g)

卵黄 1個分・全卵 1/3個分