



# 離乳食スケジュール



3ヶ月 3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 × 60g<br>   | 人参 × 2<br>小松菜 × 2<br>     | ★ 鮭 × 1<br>卵黄錦糸卵①<br>    | ・ 鮭とたまごがゆ<br>・ 小松菜と人参スープ       |
| (PM)     | 7倍がゆ × 60g<br>   | トマト × 2<br>ブロッコリー × 2<br> | ひきわり納豆 × 2<br>           | ・ 納豆がゆ<br>・ トマトとブロッコリーのだし和え    |
| 2日目 (AM) | パンがゆ × 1/2 枚<br> | 人参 × 2<br>ブロッコリー × 2<br>  | 鮭 × 2<br>卵黄錦糸卵②<br>      | ・ たまごパンがゆ<br>・ 鮭と人参とブロッコリー和え   |
| (PM)     | 7倍がゆ × 60g<br>   | トマト × 2<br>小松菜 × 2<br>    | ササミ × 2<br>              | ・ トマトがゆ<br>・ ササミと小松菜和え         |
| 3日目 (AM) | 7倍がゆ × 60g<br>   | ★ レタス × 2<br>人参 × 2<br>   | ひきわり納豆 × 2<br>卵黄錦糸卵③<br> | ・ 納豆たまごがゆ<br>・ レタスと人参のだし和え     |
| (PM)     | パンがゆ × 1/2 枚<br> | ブロッコリー × 2<br>トマト × 2<br> | 鮭 × 2<br>                | ・ 鮭パンがゆ<br>・ ブロッコリーとトマトのスープ    |
| 4日目 (AM) | 7倍がゆ × 60g<br>   | レタス × 2<br>小松菜 × 2<br>    | ササミ × 2<br>卵黄錦糸卵④<br>    | ・ たまごがゆ<br>・ ササミとレタスと小松菜のスープ   |
| (PM)     | 7倍がゆ × 60g<br>   | 人参 × 2<br>ブロッコリー × 2<br>  | ひきわり納豆 × 2<br>           | ・ 納豆がゆ<br>・ 人参とブロッコリーのマッシュ     |
| 5日目 (AM) | パンがゆ × 1/2 枚<br> | ★ いちご × 1<br>レタス × 2<br>  | 卵黄錦糸卵⑤<br>               | ・ たまごパンがゆ<br>・ レタススープ<br>・ いちご |
| (PM)     | 7倍がゆ × 60g<br>   | 小松菜 × 2<br>トマト × 2<br>    | 鮭 × 2<br>                | ・ 鮭がゆ<br>・ トマトと小松菜のだし和え        |
| 6日目 (AM) | パンがゆ × 1/2 枚<br> | いちご × 2<br>ブロッコリー × 2<br> | 卵黄錦糸卵⑥<br>               | ・ いちごパンがゆ<br>・ ブロッコリーと卵サラダ     |
| (PM)     | 7倍がゆ × 60g<br>   | レタス × 2<br>人参 × 2<br>     | ササミ × 2<br>              | ・ 7倍がゆ<br>・ ササミとレタスと人参のサラダ     |
| 7日目 (AM) | 7倍がゆ × 60g<br>   | いちご × 2<br>ブロッコリー × 2<br> | 卵黄錦糸卵⑦<br>               | ・ ブロッコリーと卵がゆ<br>・ いちご          |
| (PM)     | 7倍がゆ × 60g<br>   | トマト × 2<br>小松菜 × 2<br>    | ひきわり納豆 × 2<br>           | ・ トマトがゆ<br>・ 納豆と小松菜和え          |

買い物メモ：鮭 100g・ひきわり納豆 1パック・ササミ 1本・卵黄 1個・人参 1/2本・小松菜の葉 1袋・トマト 1個  
ブロッコリー 100g・レタス 50g・パン 2枚

7倍がゆ 60g・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