



離乳食スケジュール



3ヶ月 4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 	かぼちゃ × 2 大根 × 2 	★まぐろ × 1 	・かぼちゃがゆ ・まぐろおろし
(PM)	7倍がゆ × 60g 	ほうれん草 × 2 人参 × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・納豆がゆ ・ほうれん草と人参の だし和え
2日目 (AM)	7倍がゆ × 60g 	かぼちゃ × 2 ほうれん草 × 2 	まぐろ × 2 	・まぐろがゆ ・かぼちゃとほうれん草
(PM)	7倍がゆ × 60g 	大根 × 2 人参 × 2 	しらす × 2 	・人参がゆ ・しらすおろし
3日目 (AM)	パンがゆ × 1/2 枚 	★なす × 1 かぼちゃ × 2 	きな粉 × 2 	・きな粉パンがゆ ・なすとかぼちゃ
(PM)	7倍がゆ × 60g 	ほうれん草 × 2 大根 × 2 	まぐろ × 2 	・まぐろがゆ ・ほうれん草と大根スープ
4日目 (AM)	7倍がゆ × 60g 	なす × 2 人参 × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・人参がゆ ・納豆となす和え
(PM)	7倍がゆ × 60g 	かぼちゃ × 2 ほうれん草 × 2 	しらす × 2 	・かぼちゃがゆ ・ほうれん草のしらす和え
5日目 (AM)	7倍がゆ × 60g 	★ももとぶどう × 1 大根 × 2 	まぐろ × 2 	・まぐろおろしがゆ ・ももとぶどう
(PM)	7倍がゆ × 60g 	なす × 2 ほうれん草 × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・7倍がゆ ・納豆となすとほうれん草 和え
6日目 (AM)	パンがゆ × 1/2 枚 	ももとぶどう × 2 かぼちゃ × 2 	きな粉 × 2 	・きな粉とかぼちゃの パンがゆ ・ももとぶどう
(PM)	7倍がゆ × 60g 	人参 × 2 大根 × 2 	しらす × 2 	・人参がゆ ・しらすおろし
7日目 (AM)	7倍がゆ × 60g 	ももとぶどう × 2 ほうれん草 × 2 	まぐろ × 2 	・まぐろほうれん草がゆ ・ももとぶどう
(PM)	7倍がゆ × 60g 	なす × 2 かぼちゃ × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・納豆がゆ ・なすとかぼちゃ

買い物メモ：まぐろ 50g・ひきわり納豆 1パック・しらす 30g・かぼちゃ 100g・大根 50g・人参 1/2 本
ほうれん草の葉 1袋・なす 2本・ももとぶどうの離乳食缶詰・パン 1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