



離乳食スケジュール



3ヶ月 1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 	ブロッコリー × 2 かぶ × 2 	★ひきわり納豆 × 1 	・納豆がゆ ・ブロッコリーとかぶのトロトロ
(PM)	7倍がゆ × 50g 	キャベツ × 2 玉ねぎ × 2 	しらす × 2 	・しらすがゆ ・玉ねぎとキャベツのスープ
2日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	人参 × 2 かぶ × 2 	ひきわり納豆 × 2 卵黄 × 1 	・納豆卵がゆ ・人参とかぶのトロトロ
(PM)	7倍がゆ × 50g 	玉ねぎ × 2 キャベツ × 2 	しらす × 2 	・7倍がゆ ・玉ねぎとキャベツのしらす和え
3日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	ブロッコリー × 2 人参 × 2 	★かつおぶし × 1 	・納豆がゆ ・ブロッコリーと人参のおかか和え
(PM)	パンがゆ × 1/2 枚 	キャベツ × 2 かぶ × 2 	きな粉 × 1 	・きなこパンがゆ ・キャベツとかぶのトロトロ
4日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	玉ねぎ × 2 人参 × 2 	かつおぶし × 1 	・納豆がゆ ・玉ねぎと人参のおかか和え
(PM)	7倍がゆ × 50g 	ブロッコリー × 2 キャベツ × 2 	しらす × 2 	・しらすがゆ ・ブロッコリーとキャベツのスープ
5日目 (AM)	パンがゆ × 1/2 枚 	★きゅうり × 1 玉ねぎ × 2 	卵黄 × 2 	・たまごパンがゆ ・きゅうりと玉ねぎのサラダ
(PM)	7倍がゆ × 50g 	人参 × 2 キャベツ × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・納豆がゆ ・人参とキャベツのスープ
6日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	きゅうり × 2 かぶ × 2 	しらす × 2 	・しらすがゆ ・きゅうりとカブのサラダ
(PM)	7倍がゆ × 50g 	ブロッコリー × 2 玉ねぎ × 2 	きな粉 × 1 	・7倍がゆ ・ブロッコリーと玉ねぎのきな粉和え
7日目 (AM)	7倍がゆ × 50g 	きゅうり × 2 人参 × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・納豆がゆ ・きゅうりと人参サラダ
(PM)	7倍がゆ × 50g 	キャベツ × 2 かぶ × 2 	しらす × 2 	・キャベツがゆ ・しらすとかぶ和え

買い物メモ：パン 1 枚・ひきわり納豆 1 パック・卵黄 1 個・しらす 50g・かつおぶし・きゅうり 1 本・人参 1/2 本
キャベツ 60g・ブロッコリーのふさ 50g・かぶ 2 個・玉ねぎ 1/2 個

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