



離乳食スケジュール



4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)	5倍がゆ × 70g 	ブロッコリー × 2 かぼちゃ × 2 	★鶏ひき肉 × 1 錦糸卵① 	・かぼちゃがゆ ・ブロッコリーと卵と ひき肉のあんかけ
(PM)	5倍がゆ × 70g 	かぶ × 2 トマト × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・納豆がゆ ・トマトとかぶのトロトロ
2日目 (AM)	5倍がゆ × 70g 	ブロッコリー × 2 かぶ × 2 	鶏ひき肉 × 2 錦糸卵② 	・親子丼 ・ブロッコリーとかぶの トロトロ
(PM)	パンがゆ × 1/2 枚 	かぼちゃ × 2 トマト × 2 	しらす × 2 	・かぼちゃパンがゆ ・しらすのトマト煮
3日目 (AM)	5倍がゆ × 70g 	★チンゲンサイ × 1 ブロッコリー × 2 	鶏ひき肉 × 2 錦糸卵③ 	・ブロッコリーと卵がゆ ・チンゲンサイとひき肉 あんかけ
(PM)	5倍がゆ × 70g 	かぼちゃ × 2 かぶ × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・かぼちゃがゆ ・納豆とかぶのトロトロ
4日目 (AM)	5倍がゆ × 70g 	チンゲンサイ × 2 トマト × 2 	錦糸卵④ 	・たまごがゆ ・チンゲンサイとトマト のだし煮
(PM)	パンがゆ × 1/2 枚 	ブロッコリー × 2 かぼちゃ × 2 	鶏ひき肉 × 2 	・かぼちゃパンがゆ ・ブロッコリーのひき肉 あんかけ
5日目 (AM)	5倍がゆ × 70g 	★さつまいも × 1 チンゲンサイ × 2 	錦糸卵⑤ 	・さつまいもがゆ ・チンゲンサイと卵の スープ
(PM)	5倍がゆ × 70g 	ブロッコリー × 2 トマト × 2 	しらす × 2 	・しらすがゆ ・ブロッコリーとトマト のサラダ
6日目 (AM)	5倍がゆ × 70g 	さつまいも × 2 かぶ × 2 	鶏ひき肉 × 2 	・さつまいもがゆ ・ひき肉とかぶのトロトロ
(PM)	5倍がゆ × 70g 	かぼちゃ × 2 かぶ × 2 	ひきわり納豆 × 2 	・かぼちゃがゆ ・納豆とかぶのトロトロ
7日目 (AM)	5倍がゆ × 70g 	トマト × 2 チンゲンサイ × 2 	しらす × 2 	・しらすがゆ ・トマトとチンゲンサイの スープ
(PM)	5倍がゆ × 70g 	さつまいも × 2 ブロッコリー × 2 	鶏ひき肉 × 2 	・さつまいもがゆ ・ブロッコリーのひき肉 あんかけ

買い物メモ：鶏ひき肉 60g・納豆 1パック・しらす 30g・チンゲンサイ 50g・かぶ 2個・ブロッコリー 50g
トマト 1個・さつまいも 50g・かぼちゃ 100g・パン 1枚

5倍がゆ 70g・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 (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