



離乳食スケジュール



4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)	5倍がゆ × 80g 	人参 × 2 オクラ × 2 	★ツナ × 1 	・人参がゆ ・ツナオクラ
(PM)	5倍がゆ × 80g 	玉ねぎ × 2 キャベツ × 2 	鮭 × 2 	・5倍がゆ ・鮭と野菜あえ
2日目 (AM)	パンがゆ × 1/2 枚 	人参 × 2 玉ねぎ × 2 	ツナ × 2 	・パンがゆ ・ツナと野菜あえ
(PM)	5倍がゆ × 80g 	オクラ × 2 キャベツ × 2 	納豆 × 2 	・キャベツがゆ ・オクラ納豆
3日目 (AM)	パンがゆ × 1/2 枚 	★アスパラ × 1 玉ねぎ × 2 	鮭 × 2 	・パンがゆ ・鮭と野菜のシチュー
(PM)	5倍がゆ × 80g 	人参 × 2 オクラ × 2 	ツナ × 2 	・人参がゆ ・ツナオクラ
4日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	アスパラ × 2 キャベツ × 2 	納豆 × 2 	・納豆がゆ ・アスパラとキャベツの おかか煮
(PM)	5倍がゆ × 80g 	玉ねぎ × 2 人参 × 2 	鮭 × 2 	・鮭がゆ ・玉ねぎと人参のだし煮
5日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	★キウイ × 1 オクラ × 2 	ツナ × 2 	・ツナオクラがゆ ・キウイ
(PM)	5倍がゆ × 80g 	キャベツ × 2 人参 × 2 	納豆 × 2 	・納豆がゆ ・キャベツと人参の青のり あえ
6日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	キウイ × 2 アスパラ × 2 	鮭 × 2 	・鮭とアスパラのリゾット ・キウイ
(PM)	パンがゆ × 1/2 枚 	玉ねぎ × 2 キャベツ × 2 	ツナ × 2 	・ツナと玉ねぎとキャベツ パン
7日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	キウイ × 2 オクラ × 2 	納豆 × 2 	・オクラ納豆がゆ ・キウイ
(PM)	パンがゆ × 1/2 枚 	人参 × 2 玉ねぎ × 2 	鮭 × 2 	・鮭パンがゆ ・人参と玉ねぎのスープ

買い物メモ：ツナ 1 缶・鮭 50g・納豆 1 パック・人参 1/2 本・キャベツ 50g・玉ねぎ 1/2 個・オクラ 5 本
アスパラ 3 本・キウイ 1 個・パン 2 枚

5倍がゆ 80g・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