



離乳食スケジュール



4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)	5倍がゆ × 80g 	★パプリカ × 1 (野菜ミックス × 4) 	鶏ひき肉 × 2 	・ 5倍がゆ ・ 野菜のひき肉あんかけ
(PM)	5倍がゆ × 80g 	トマト × 2 (野菜ミックス × 4) 	ツナ × 2 	・ ツナがゆ ・ ミネストローネ
2日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	パプリカ × 2 (野菜ミックス × 4) 	鶏ひき肉 × 2 	・ パプリカがゆ ・ シチュー
(PM)	5倍がゆ × 80g 	さつまいも × 2 (野菜ミックス × 4) 	ツナ × 2 	・ さつまいもがゆ ・ ツナと野菜和え
3日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	トマト × 2 (野菜ミックス × 4) 	★カツオ × 1 	・ 5倍がゆ ・ カツオと野菜のトマト煮
(PM)	5倍がゆ × 80g 	さつまいも × 2 (野菜ミックス × 4) 	鶏ひき肉 × 2 	・ 野菜がゆ ・ さつまいものひき肉あんかけ
4日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	パプリカ × 2 (野菜ミックス × 4) 	カツオ × 2 	・ カツオがゆ ・ 野菜のだし煮
(PM)	5倍がゆ × 80g 	トマト × 2 (野菜ミックス × 4) 	ツナ × 2 	・ トマトがゆ ・ 野菜のツナ和え
5日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	★ズッキーニ × 1 (野菜ミックス × 4) 	鶏ひき肉 × 2 	・ 5倍がゆ ・ 野菜のひき肉あんかけ
(PM)	5倍がゆ × 80g 	さつまいも × 2 (野菜ミックス × 4) 	カツオ × 2 	・ さつまいもがゆ ・ カツオと野菜和え
6日目 (AM)	5倍がゆ × 60g 	ズッキーニ × 2 さつまいも × 2 トマト × 2 	ツナ × 2 	・ 5倍がゆ ・ さつまいもとトマトとズッキーニのツナ和え
(PM)	5倍がゆ × 80g 	パプリカ × 2 (野菜ミックス × 2) 	鶏ひき肉 × 2 	・ パプリカがゆ ・ 野菜のひき肉あんかけ
7日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	ズッキーニ × 2 (野菜ミックス × 4) 	カツオ × 2 	・ 野菜がゆ ・ カツオとズッキーニ和え
(PM)	5倍がゆ × 80g 	トマト × 2 (野菜ミックス × 4) 	ツナ × 2 	・ 5倍がゆ ・ ツナと野菜のトマト煮

買い物メモ：カツオ 50g・鶏ひき肉 50g・ツナ 1缶・パプリカ 1個・ズッキーニ 1/2本・トマト 1個
さつまいも 50g・野菜ミックス（玉ねぎ 1/2個・人参 1/2本・キャベツ 100g）

5倍がゆ 80g・パン 1/2枚／野菜ミックス 20g・その他の野菜 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