



離乳食スケジュール



4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)	5倍がゆ × 80g 	★青のり × 1 野菜ミックス × 4 	鮭 × 2 	・鮭がゆ ・野菜の青のり和え
(PM)	5倍がゆ × 80g 	オクラ × 2 野菜ミックス × 4 	納豆 × 2 	・オクラ納豆がゆ ・野菜のだし和え
2日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	青のり × 1 野菜ミックス × 4 	しらす × 2 	・青のりがゆ ・しらすと野菜のスープ
(PM)	5倍がゆ × 80g 	かぼちゃ × 2 野菜ミックス × 4 	鮭 × 2 	・かぼちゃがゆ ・野菜と鮭和え
3日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	★里芋 × 1 青のり × 1 野菜ミックス × 4 	納豆 × 2 	・納豆がゆ ・里芋と野菜の青のり 和え
(PM)	5倍がゆ × 80g 	オクラ × 2 野菜ミックス × 4 	しらす × 2 	・オクラがゆ ・野菜のしらす和え
4日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	里芋 × 2 野菜ミックス × 4 	鮭 × 2 	・5倍がゆ ・鮭の里芋和え ・野菜スープ
(PM)	5倍がゆ × 80g 	かぼちゃ × 2 野菜ミックス × 4 	納豆 × 2 	・かぼちゃがゆ ・野菜の納豆和え
5日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	オクラ × 1 野菜ミックス × 4 	★レバー × 1 	・オクラがゆ ・野菜のレバー和え
(PM)	5倍がゆ × 80g 	かぼちゃ × 2 野菜ミックス × 4 	しらす × 2 	・かぼちゃがゆ ・野菜としらす和え
6日目 (AM)	5倍がゆ × 60g 	里芋 × 2 野菜ミックス × 2 	レバー × 2 	・5倍がゆ ・レバーと里芋と野菜和え
(PM)	5倍がゆ × 80g 	オクラ × 2 野菜ミックス × 2 	鮭 × 2 	・鮭オクラがゆ ・野菜のだし和え
7日目 (AM)	5倍がゆ × 80g 	かぼちゃ × 2 野菜ミックス × 4 	レバー × 2 	・かぼちゃがゆ ・野菜のレバー和え
(PM)	5倍がゆ × 80g 	里芋 × 2 野菜ミックス × 4 	納豆 × 2 	・5倍がゆ ・納豆と里芋和え ・野菜スープ

買い物メモ：レバー BF・鮭 50g・納豆 1パック・しらす 30g・里芋 2個・青のり・オクラ 1袋・かぼちゃ 100g
野菜ミックス（玉ねぎ 1/2 個・人参 1/2 本・白菜 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