



離乳食スケジュール



2ヶ月 3週目

★初食材 ★アレルギー注意

	エネルギー ←	野菜 混ぜてもいい	お魚・豆腐	メモ
1日目 (AM)	10倍がゆ×8 	★玉ねぎ・人参×3 	卵黄×耳かき3 しらす×1 	
(PM)	10倍がゆ×8 	ほうれん草・かぶ×4 	タイ×1 	
2日目 (AM)	10倍がゆ×8 	玉ねぎ・ほうれん草×4 	しらす×1 	
(PM)	10倍がゆ×8 	人参・かぶ×4 	タイ×1 	
3日目 (AM)	★うどん×1 10倍がゆ×7 	人参・ほうれん草×3 	豆腐×4 	
(PM)	10倍がゆ×8 	玉ねぎ・かぶ×4 	しらす×4 	
4日目 (AM)	うどん×2 10倍がゆ×6 	人参・かぶ×4 	卵黄×小さじ1/4 タイ×1 	
(PM)	10倍がゆ×8 	玉ねぎ・ほうれん草×4 	しらす×1 	
5日目 (AM)	うどん×8 	★白菜・人参×3 	タイ×4 	
(PM)	10倍がゆ×8 	ほうれん草・かぶ×4 	豆腐×4 	
6日目 (AM)	10倍がゆ×8 	白菜・ほうれん草×4 	しらす×1 	
(PM)	10倍がゆ×8 	玉ねぎ・かぶ×4 	タイ×1 	
7日目 (AM)	10倍がゆ×8 	白菜・玉ねぎ×4 	しらす×1 	
(PM)	10倍がゆ×8 	人参・ほうれん草×4 	タイ×1 	

買い物メモ：うどん半玉・玉ねぎ 1/2 個・白菜の葉 1/4 枚・人参 1/2 本・ほうれん草の葉 1 袋・かぶ 1 個
しらす 30g・タイ 30g・絹豆腐
10倍がゆ 40g・野菜 10g・お魚 5g ずつ製氷皿にフリージング