



離乳食スケジュール



2ヶ月 2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 × 6 	キャベツ・かぼちゃ × 4 	★卵黄 × 耳かき1 しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 6 	キャベツ・ブロッコリー × 4 	タイ × 1 	
2日目 (AM)	10倍がゆ × 6 	かぼちゃ・ブロッコリー × 4 	しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 6 	キャベツ・ブロッコリー × 4 	タイ × 1 	
3日目 (AM)	10倍がゆ × 6 	★小松菜・キャベツ × 3 	豆腐 × 4 	
(PM)	10倍がゆ × 6 	かぼちゃ・ブロッコリー × 4 	しらす × 1 	
4日目 (AM)	10倍がゆ × 6 	小松菜・かぼちゃ × 4 	卵黄 × 耳かき2 タイ × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 6 	キャベツ・ブロッコリー × 4 	しらす × 1 	
5日目 (AM)	パンがゆ × 6 	★大根・小松菜 × 3 	タイ × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 6 	キャベツ・かぼちゃ × 4 	豆腐 × 4 	
6日目 (AM)	パンがゆ × 6 	大根・ブロッコリー × 4 	しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 6 	小松菜・キャベツ × 4 	タイ × 1 	
7日目 (AM)	10倍がゆ × 6 	大根・かぼちゃ × 4 	しらす × 1 	
(PM)	10倍がゆ × 6 	小松菜・ブロッコリー × 4 	タイ × 1 	

買い物メモ：卵黄・小松菜の葉1袋・大根50g・キャベツの葉3枚・かぼちゃ100g・ブロッコリーの穂先50g
絹豆腐・しらす30g・タイ3切れ

10倍がゆ30g・野菜10g・お魚5gずつ製氷皿にフリージング