



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 ×3 	タイ ×1 	
3日目 (AM)	10倍がゆ ×6 	★小松菜・キャベツ ×4 	豆腐 ×4 	
(PM)	10倍がゆ ×6 	かぼちゃ・ブロッコリー ×2 	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)	10倍がゆ ×6 	★大根・小松菜 ×4 	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)	10倍がゆ ×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