

離乳食 1週間メニュー①

曜日	朝	昼	備考
月	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・5種の緑黄色野菜 10g ・卵 一口 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 15g ・にんじんとポテト 5g 	卵：初めは固ゆでの黄身だけを少量つぶして、お湯などでトロトロ状にします。
火	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・根菜 10g ・なす 一口 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 15g ・かぼちゃとさつまいも 5g 	なす：皮をむいてやわらかくゆでて、すりつぶして、お湯でのばします。
水	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・5種の緑黄色野菜 10g ・しらす 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 15g ・にんじんとポテト 5g 	
木	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・根菜 10g ・梨 一口 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 15g ・かぼちゃとさつまいも 5g 	梨：やわらかくゆでて軽くつぶします
金	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・5種の緑黄色野菜 10g ・しらす 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 15g ・にんじんとポテト 5g 	
土	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・根菜 10g ・なす 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 15g ・かぼちゃとさつまいも 5g 	
日	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・しらす 5g ・トマト 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 15g ・にんじんとポテト 5g 	