

離乳食 1週間メニュー②

曜日	朝	昼	備考
月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 45g</li> <li>・白身魚と緑黄色野菜 10g</li> <li>・卵 一口</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん 15g</li> <li>・トマトとりんご 10g</li> </ul>	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"> <li>・おかゆ 45g</li> <li>・にんじんとポテト 10g</li> <li>・鶏ささみ 一口</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 15g</li> <li>・かぼちゃとさつまいも 10g</li> </ul>	鶏ささみ：筋を取り除く
水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 45g</li> <li>・ほうれん草と小松菜 10g</li> <li>・しらす 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん 15g</li> <li>・トマトとりんご 10g</li> </ul>	
木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 45g</li> <li>・にんじんとポテト 10g</li> <li>・卵 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 15g</li> <li>・かぼちゃとさつまいも 10g</li> </ul>	
金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 45g</li> <li>・和風だし 一口</li> <li>・しらす 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん 15g</li> <li>・トマトとりんご 10g</li> </ul>	
土	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 45g</li> <li>・にんじんとポテト 10g</li> <li>・鶏ささみ 5g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 15g</li> <li>・かぼちゃとさつまいも 10g</li> </ul>	
日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかゆ 45g</li> <li>・和風だし 5g</li> <li>・ほうれん草と小松菜 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うどん 15g</li> <li>・トマトとりんご 10g</li> </ul>	