

離乳食1週間メニュー③

曜日	朝	昼	備考
月	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん 30g ・かぼちゃとにんじん 15g ・セロリ 一口 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ7種の野菜 30g 	セロリ：よく加熱して裏ごし
火	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・白身魚と緑黄色野菜 15g ・グリーンピース 一口 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすの雑炊 30g 	グリーンピース：豆腐ぐらいが目安 茹でて薄皮を剥く
水	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草うどん 30g ・かぼちゃとにんじん 15g ・しらす 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ7種の野菜 30g 	
木	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りチキンライス 30g ・パプリカ 一口 ・卵 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすの雑炊 30g 	パプリカ：種とわたを取り除き、クタクタになるまで茹でて皮をむき、2～3mm角のみじん切りにする。
金	<ul style="list-style-type: none"> ・ささみと野菜のリゾット 30g ・ごぼう 一口 ・しらす 10g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ7種の野菜 30g 	
土	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・かぼちゃとさつまいも 15g ・パプリカ 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらすの雑炊 30g 	
日	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草うどん 30g ・にんじんとトマト 15g ・卵 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ7種の野菜 30g 	