

離乳食1週間メニュー④

曜日	朝	昼	備考
月	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん 30g ・にんじんとトマト 20g ・アスパラ 一口 	<ul style="list-style-type: none"> ・おさかなセット 30g 	アスパラ：筋っぽいので、固い皮をむいて、柔らかく茹で、穂先を細かく刻む
火	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・角切り野菜ミックス 20g ・納豆 一口 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみの洋風煮セット 30g 	納豆：湯通しして使用
水	<ul style="list-style-type: none"> ・ほうれん草うどん 30g ・かぼちゃとさつまいも 20g ・たまご 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おさかなセット 30g 	
木	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん 30g ・裏ごしコーン 20g ・アスパラ 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみの洋風煮セット 30g 	
金	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜入りチキンライス 40g ・枝豆 一口 ・たまご 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おさかなセット 30g 	枝豆：茹でて塩抜きしましょう。生の枝豆同様に豆の固さをチェック
土	<ul style="list-style-type: none"> ・おかゆ 45g ・角切り野菜ミックス 20g ・納豆 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみの洋風煮セット 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 20g ・枝豆 5g 	<ul style="list-style-type: none"> ・おさかなセット 30g 	