

1日分の取り分け離乳食

大人の食事

朝

- ・ごはん
- ・豆腐と卵のトースター焼き
- ・温野菜



1回食

離乳食初期

初期の1回食は
午前中が望ましいです●

- ・おかゆ
- ・キャベツとにんじん、玉ねぎの煮物



2回食

離乳食中期

- ・おかゆ
- ・豆腐と卵のトースター焼き
- ・温野菜



3回食

離乳食後期

- ・おかゆ～軟飯
- ・豆腐と卵のトースター焼き
- ・温野菜



離乳食完了期

- ・軟飯～ごはん
- ・豆腐と卵のトースター焼き
- ・温野菜



昼

- ・ごはん
- ・サバ缶と野菜の炒め煮



初期・中期はまだサバ缶が
使えないので、初期は代わりに豆腐、中期
はツナ缶などで作ってみて下さい●

- ・おかゆ
- ・ツナとキャベツとにんじん、玉ねぎの煮物



- ・おかゆ～軟飯
- ・サバ缶と野菜の炒め煮



- ・軟飯～ごはん
- ・サバ缶と野菜の炒め煮



夕

- ・ごはん
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ほうれん草の和えもの



お休み

お休み

- ・おかゆ～軟飯
- ・豚肉と玉ねぎの炒め物
- ・ほうれん草の煮びたし



- ・軟飯～ごはん
- ・豚肉と玉ねぎの炒め物
- ・ほうれん草の煮びたし

