

★ ☆ 1 2 月 離乳食 初期 ☆ ★

	日	月	火	水	木	金	土
昼食			1 お粥 おろし和え	2 ミルクパン粥 野菜とろとろうどん	3 お粥 マッシュポテト	4 お粥 野菜くたくた	5 お粥 おろし煮
			キャベツ にんじん 大根	ほうれん草 にんじん コーン うどん スープ	じゃがいも 玉ねぎ にんじん	白菜 小松菜 にんじん	大根 ほうれん草 にんじん 昆布だし
昼食	6 コーンパン粥 野菜とろとろ	7 お粥 シラスとかぼちゃ煮	8 ほうれん草粥 おいもマッシュ	9 小松菜のお粥 うどん、オレンジ	1 0 お粥 コーン和え	1 1 お粥 豆腐とろとろ	1 2 お粥 野菜とろとろ
	キャベツ たまねぎ にんじん	かぼちゃ チンゲン菜 しらす	さつまいも きゅうり コーン	うどん 玉ねぎ にんじん 昆布だし	ブロッコリー コーン にんじん	白菜 ほうれん草 豆腐	じゃがいも 玉ねぎ 大根
昼食	1 3 お粥 豆腐和え	1 4 かぼちゃ粥 魚のくたくた	1 5 お粥 マッシュポテト	1 6 おいものお粥 野菜とろとろ	1 7 コーンパン粥 野菜とろとろ パナナ	1 8 お粥 かぼちゃ和え	1 9 お粥 野菜のだし煮
	小松菜 コーン 豆腐	カレイ 白菜 玉ねぎ	じゃがいも きゅうり にんじん コーン	キャベツ たまねぎ にんじん	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん	かぼちゃ きゅうり にんじん	チンゲン菜 にんじん 白菜 昆布だし
昼食	2 0 ミルクパン粥 バナナ和え	2 1 お粥 おろし煮	2 2 お粥 野菜とろとろ	2 3 かぼちゃパン粥 りんご和え	2 4 お粥 しらす和え	2 5 お粥 マッシュポテト	2 6 お粥 野菜くたくた
	小松菜 にんじん バナナ	大根 キャベツ にんじん スープ	かぼちゃ 青梗菜 ブロッコリー	ほうれん草 玉ねぎ にんじん りんご	キャベツ きゅうり にんじん しらす	じゃがいも きゅうり にんじん コーン	こまつな にんじん キャベツ
昼食	2 7 お粥 野菜だし煮	2 8 お粥 しらす和え	2 9 かぼちゃ粥 おろし和え	3 0 お粥 野菜とろとろ	3 1 コーンパン粥 野菜くたくた オレンジ		
	白菜 にんじん チンゲン菜 昆布だし	さつまいも にんじん しらす	大根 きゅうり にんじん コーン	ブロッコリー コーン じゃがいも	ほうれん草 玉ねぎ にんじん		