

離乳食カレンダー

月

ゴックン期

食事回数：1日1回

MEMO

目安量 ※🍴=小さじ	月	火	水	木	金	土	日
10倍がゆからスタート！							
1～2日目 🍴1							
3～4日目 🍴2							
5～7日目 🍴3							
野菜スタート！							
8～9日目 おかゆ🍴3 野菜🍴1							
10～12日目 おかゆ🍴4 野菜🍴1							
13～14日目 おかゆ🍴5 野菜🍴1							
たんぱく質にトライ！							
おかゆ／うどん🍴5							
野菜🍴2							
白身魚／豆腐🍴1							
レシピを使った離乳食作りへ							
3週目より+🍴1～2多く							
おかゆ／うどん🍴6							
野菜🍴4 白身魚／豆腐🍴2							