

# 離乳食カレンダー

月

MEMO

ゴックン期

食事回数：1日1回

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