

# 離乳食作りのポイント



## 5、6ヶ月ころ 1回食

かれのいのすり流し  
三色ペースト  
パンがゆ



## 7、8ヶ月ころ 2回食

かれのいのマリネ風  
トマトとかぼちゃのラタトゥユ  
パンがゆ



## 幼児期

あじのマリネ  
トマトとなすのラタトゥユ  
食パン メロン



## 9～11か月ころ 3回食

あじのマリネ  
トマトとなすのラタトゥユ  
食パン



## 12か月～18か月 3回食

あじのマリネ  
トマトとなすのラタトゥユ  
食パン メロン