

離乳食作りのポイント



5、6ヶ月ころ 1回食

豆腐と人参のとろとろ煮
さつまいものペースト
つぶしがゆ



7、8か月ころ 2回食

豆腐と野菜の軟らか煮
さつまいものマッシュ
おかゆ(7倍がゆ～全がゆ)



幼児期

さんまのつみれ汁
ほうれん草のおひたし
さつまいもごはん ぶどう



9～11か月ころ 3回食

さんまのつみれ汁
ほうれん草の煮びたし
さつまいもがゆ(全がゆ)



12か月～18か月 3回食

さんまのつみれ汁
ほうれん草のおひたし
さつまいも入り軟飯
ぶどう