

離乳食作りのポイント



生後5、6か月ころ 1回食

豆腐の煮つぶし
野菜のマッシュ
つぶしがゆ



生後7、8か月ころ 2回食

豆腐の野菜あんかけ
野菜スープ
おかゆ



幼児期

豆腐の春色ピカタ
小松菜の磯辺あえ
ごはん いちご



生後9～11か月ころ 3回食

豆腐の春色ピカタ
ほうれん草の煮浸し
軟飯 いちご



生後12～18か月ころ 3回食

豆腐の春色ピカタ
小松菜の煮浸し
軟飯 いちご