■離乳初期（１回食）

○＝5gぐらい

1週目	日付	／	／	／	／	／	／	／	作り置き
	メニュー								
	炭水化物	○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	
	ビタミン・ミネラル		○○	○○	○○	○○	○○	○○	
	タンパク質								
	メモ								
2週目	日付	／	／	／	／	／	／	／	作り置き
	メニュー								
	炭水化物	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	
	ビタミン・ミネラル	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	
	タンパク質			○	○○	○○	○○	○○	
	メモ								
3週目	日付	／	／	／	／	／	／	／	作り置き
	メニュー								
	炭水化物	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	
	ビタミン・ミネラル	○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	
	タンパク質	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	
	メモ								
4週目	日付	／	／	／	／	／	／	／	作り置き
	メニュー								
	炭水化物	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	○○○○○○○○○○	
	ビタミン・ミネラル	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	
	タンパク質	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	
	メモ								