

離乳食チェック表

穀類	野菜類・果物類				たんぱく質食品				その他	
米	じゃがいも		バナナ		鶏肉(ささ身)	卵(全卵 加熱)			和風だし	
食パン	さつまいも		りんご		(ひき肉)	牛乳			中華だし	
うどん	さといも		なし		(もも肉)	プレーンヨーグルト			コンソメ	
そうめん	かぼちゃ		みかん		豚肉(ひき肉)	チーズ			野菜スープ	
マカロニ	にんじん		オレンジ		(もも肉)	スキムミルク				
スパゲッティ	玉ねぎ		キウイ						砂糖(上白糖)	
ビーフン	大根				白身魚				しょうゆ	
春雨	かぶ				しらす干	豆腐			みそ	
	キャベツ				鮭	高野豆腐			ケチャップ	
	白菜				えび	大豆の水煮			マヨネーズ	
	ほうれん草		(フルーツ缶詰)		ツナ缶	おから				
	小松菜		みかん			きな粉			サラダ油	
	チンゲン菜		桃		ハム				ごま油	
	なす		りんご		ウィンナー				バター	
	きゅうり		なし							
	トマト				はんぺん				片栗粉	
	ブロッコリー				ちくわ					
	カリフラワー				さつま揚げ				寒天	
	ピーマン				かにかま				ゼラチン	
	オクラ									
	さやいんげん									
	絹さや									
	グリーンピース									

*食べさせた事がある物にチェックをしてください