

## 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		オレンジ	(もも肉)	プレーンヨーグルト		コンソメ
そうめん	かぼちゃ			豚肉(ひき肉)	チーズ		野菜スープ
マカロニ	にんじん			(もも肉)			
スパゲッティ	玉ねぎ		りんごジュース				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			ツナ缶	お麩		
	小松菜						サラダ油
	チンゲン菜			ハム			ごま油
	なす			ウィンナー			バター
	きゅうり						
	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						みりん
	絹さや						料理酒
	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

記入日    月    日

登録番号

名前