

5・6か月

離乳食初期

炭水化物

- ごはん
- パン
- うどん
- そうめん
- じゃがいも
- さつまいも

野菜

- にんじん
- だいこん
- ほうれんそう
- 白菜
- かぶ
- キャベツ
- 小松菜
- トマト
- 玉ねぎ
- ブロッコリー
- かぼちゃ
- カリフラワー
- とうきび
- きゅうり
- レタス

くだもの

- バナナ
- みかん
- いちご
- りんご
- メロン
- オレンジ
- すいか
- もも
- なし
- 甘夏
- はっさく

タンパク質

- しらす
- かれい
- ひらめ
- たら
- たい
- とうふ
- グリーンピース
- 高野豆腐
- きなこ
- ヨーグルト