

# 9～10か月

# 離乳食後期

## 炭水化物

- ☐ バターロール
- ☐ 春雨
- ☐ ホットケーキミックス

## 野菜・果物

- ☐ きのこ類
- ☐ ねぎ
- ☐ ニラ
- ☐ 葉ねぎ
- ☐ キウイ



## 乾物

- ☐ わかめ
- ☐ 寒天

## タンパク質

- ☐ あい
- ☐ いわし
- ☐ さんま
- ☐ さば
- ☐ 豚肉(赤身)
- ☐ 豚ひき肉
- ☐ 牛肉(赤身)
- ☐ 牛ひき肉

## 調味料

- ☐ マヨネーズ
- ☐ ケチャップ

調味料はまだ味薄目で！

食べられる食材が多いので、大人のごはんを味のうすいうちにとりわけておくのもできる！

おでんとか鍋とかも◎

おやつは炭水化物を意識してとるのがおすすめ  
栄養士さんに相談すると安心です。

