

9~10ヶ月 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

タンパク質

- あじ
- 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

乾物

- わかめ
- 寒天

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。

