

7・8か月

離乳食中期

炭水化物

☐ コーンフレーク☐ パスタ

くだもの

☐ ぶどう☐ かき

野菜

☐ いんげん☐ ピーマン☐ パプリカ☐ もやし☐ アスパラ☐ アボカド☐ 里芋

タンパク質

☐ しゃけ☐ まぐろ☐ ツナフレーク☐ かつお☐ めかいき☐ 鶏ささみ☐ 鶏ひきにく☐ 鶏むね・もも肉☐ レバー☐ 卵白☐ 牛乳☐ チーズ☐ ヨーグルト☐ 納豆☐ 大豆

乾物

☐ ひいき☐ 焼きのり☐ 燻焼き燻

調味料

☐ 砂糖☐ しょうゆ☐ 塩☐ みそ

調味料はほんの少しでOK
(1滴とか)



アレルギー注意

めんママ

