

7・8ヶ月

離乳食中期

炭水化物

- コーンフレーク
- パスタ

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

乾物

- ひじき
- 焼きのり
- 麦焼き麩

調味料

- 砂糖
- しょうゆ
- 塩
- みそ

調味料はほんの少してOK

(1滴とか)

くだもの

- ぶどう
- かき

タンパク質

- しゃけ
- まぐろ
- ツナフレーク
- かつお
- めかじき
- 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



アレルギー注意

めんママ

