

★食べた事のある食材に○をお願いいたします。

種類	摂取目安	食品名
穀類	初期	おかゆ 食パンがゆ パン粉 うどん そつめん 米粉 片栗粉 小麦粉
	中期	カロニ パクゲティ ビーツ コーンフレーク 麩
	後期	軟飯 食パン ロールパン
	完了期	中華麺 (完了期以降)もち米
	初期	じゃが芋 さつま芋
芋類	中期	里芋
	中期	鶏挽肉 鶏レバー
肉類	後期	豚挽肉 牛挽肉 豚レバー
	完了期	ハム ベーコン ウインナーソーセージ
乳類	初期	無糖ヨーグルト
	後期	加熱牛乳 チーズ 生クリーム
	完了期	牛乳 乳酸飲料
豆類	初期	豆腐 さな粉
	中期	納豆 枝豆 大豆
	後期	おから 高野豆腐 小豆
	完了期	スナックえんどう
	完了期	生揚げ
魚類	初期	鰹だし タイ ヒラメ カレイ しらす干し
	中期	マダラ 鮭 かつお節
	後期	マグロ ツナ カツオ サバ
	完了期	ブリ はんぺん エビ サワラ メカジキ イワシ 竹輪 カニ イカ アサリ
	完了期	さつま揚げ
卵類	初～中期	卵黄
	後期	全卵ゆで卵 全卵卵焼き
	完了期	加熱マヨネーズ
野菜類	完了期	半熟卵 マヨネーズ
	初期	にんじん かぼちゃ かぶ 大根 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 白菜 チンゲン菜 トマト なす ｸﾞｰﾙﾄﾞﾝ
	中期	もやし キャベツ ブロッコリー とうがん さやいんげん ビーマン きゅうり ねぎ ズッキーニ オクラ 粒コーン アスパラ
	後期	にら 水菜 れんこん ごぼう
	完了期	にんにく しょうが パセリ だけのこ かんぴょう 切干大根

種類	摂取目安	食品名
藻類	中期	わかめ 青のり 焼きのり
	後期	ひじき 昆布
きのこ類	後期	しいたけ えのき茸 しめじ まいたけ
	完了期	さくらげ
果物類	初期	りんご みかん オレンジ いちご すいか ぶどう
	後期	梨 桃
	完了期	レモン
	完了期	ｸﾞｰﾙﾄﾞﾝﾊﾞｯﾌﾟﾙ
	中期	油 ごま油 バター マーガリン
菓子類	中期	ベビーせん
	後期	卵ボーロ ベビーウエハース ベビークッキー
調味料	中期	食塩 砂糖 しょうゆ 味噌
	後期	コンソメ 鶏からスープ ケチャップ 酢
その他	完了期	ソース 酒 みりん カレールウ カレー粉
	中期	すりごま せうちん
	後期	春雨 寒天
	完了期	こんにゃく 梅干し
	完了期	栗 ココア
種類		食品名
その他		

★初期…生後5～6か月頃 ★後期…生後9～11か月頃
★中期…生後7～8か月頃 ★完了期…生後1歳～1歳6か月頃