

	糖質グループ (穀類・いも類)	たんぱく質グループ (卵・大豆・乳製品・魚・肉)	ビタミン・ミネラルグループ (野菜・果物・海藻類)
5 ~ 6 か月頃 から	ごはん・さつま 芋・じゃが芋・ バナナ・パン・ うどん	離乳食を始めて4週間たったら試せ る↓↓ 固ゆでたまごの卵黄・白身魚(タ ラ以外)・豆腐・しらす	ブロッコリー・キャベツ・かぼちゃ・ 大根・かぶ・たまねぎ・白菜・ほう れん草・トマトなど
7 ~ 8 か月	マカロニ・スパ ゲッティ・ オートミール・ コーンフレーク	ヨーグルト・牛乳(料理に使う)・粉 チーズ・プロセスチーズなど 赤身魚・納豆・レバーなど	すいか・ぶどう・みかん・りんご・い ちご・なしなど
9 か月 ~		青背の魚 豚・牛肉の赤身部分	さやいんげん・ピーマン・きのこ 類・ねぎ・なす・わかめ・アスパラ