

	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)	だし
5 ~ 6 か月頃から	 ごはん さつまいも 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 しらす干し	 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  すいか ぶどう みかん・りんご いちご なしなど	 昆布だし
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	 さやいんげん ピーマン きのこと類 ねぎ  なす わかめ アスパラ	  干椎茸だし かつおだし
9 か月		 青背の魚  豚・牛肉の赤身部分		 いりこだし