




















































離乳食初期 1ヶ月目の進め方<目安>

	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	30 日
10倍粥 			 	 	  	  	  	   	   							
野菜 										 	 	  	  	   	   	
たんぱく 																

離乳食初期食べられる食材一覧

主食	お米 (10倍粥~7倍粥)、(うどん [㊟])、(食パン [㊟])
野菜	にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、白菜 キャベツ、じゃがいも、さつまいも、ブロッコリー、トマト [㊟] 玉ねぎ、大根かぶ、モロヘイヤ、そら豆、キュウリ、(レタス)、 (アスパラ)、ピーマン・パプリカ、トウモロコシ、(なす) など
果物	りんご [㊟] 、バナナ [㊟] 、いちご、桃 [㊟] 、メロン [㊟] 、すいか ブドウ [㊟] 、さくらんぼ [㊟] 、(ミカン) など
たんぱく質	豆腐、鯛、平目、カレイ、しらす干し
その他	粉ミルク、(プレーンヨーグルト)、(豆乳)、(きな粉)

※ (カッコ) : 離乳食初期の後半から食べられるけど、無理にあげなくてもいい食材

※ [㊟] : アレルギーに注意が必要な食材