

○離乳食記録用紙 ( )週目

	開始時期	食品名	/		/		/		/		/		備考	
			朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝		昼
炭水化物	穀物	5~6ヶ月	お米										※砂糖をまぶしていないもの	
			パン											
			うどん・そうめん											
		7~8ヶ月	マカロニ											
			コーンフレーク											
		9~11ヶ月	スパゲッティ											
		中華めん												
		1歳~1歳半	そば											
	イモ類	5~6ヶ月	じゃがいも											
			さつまいも											
7~8ヶ月		さといも												
9~11ヶ月		山芋・長いも												
	上記以外													
ビタミン・ミネラル	野菜	5~6ヶ月	にんじん											
			大根・かぶ											
			かぼちゃ											
			ほうれん草・小松菜											
			トマト											
			玉ねぎ											
			キャベツ											
			白菜											
			ブロッコリー											
			トウモロコシ											
	7~8ヶ月	えだまめ												
		オクラ												
		なす												
		アスパラガス												
		さやえんどう												
	9~11ヶ月	ピーマン												
		レタス												
		ねぎ・にら												
		ごぼう												
		レンコン												
果物	5~6ヶ月	りんご												
		みかん												
		バナナ												
	7~8ヶ月	梨												
		いちご												
9~11ヶ月	メロン・すいか													
	もも													
	キウイ													
乾物	7~8ヶ月	のり												
	9~11ヶ月	わかめ												
	ひじき													
	上記以外													
タンパク質	豆類	5~6ヶ月	豆腐											
			蕨											
		7~8ヶ月	豆乳											
			納豆											
	卵・乳製品	1歳~1歳半	きな粉											
		5~6ヶ月	油揚げ											
			卵黄											
	肉類・魚介類	7~8ヶ月	ヨーグルト											
			卵白											
		7~8ヶ月	チーズ											
			牛乳											
		5~6ヶ月	しらす											
			白身魚											
			鮭											
			7~8ヶ月	赤身魚										
ツナ水煮缶														
9~11ヶ月		ささみ												
		青皮魚												
	鶏肉													
	豚肉													
	牛肉													
1歳~1歳半	レバー													
	貝類													
	ハム・ソーセージ													
上記以外														
	えび・かに													
	いか・たこ													
	上記以外													
摂取量(10段階)														
排便の有無														