

## あそぼう会に参加される方の離乳食チェック

\_\_\_\_\_様（ 年 月 日生）

### 蛋白質

- 煮干しとかつおの混合だし
- 白身魚
- 豆腐
- 鶏肉

### 野菜

- かぼちゃ
- さつまいも
- ジャガイモ
- 大根
- 玉ねぎ
- にんじん
- キャベツ
- かぶ
- 白菜
- ブロッコリー
- いんげん
- 小松菜
- トマト

### 果物

- バナナ
- オレンジ
- りんご

### 季節のもの

- 桃
- いちご
- メロン
- すいか