

# 新しく食べることができる食材

9~11ヵ月

## 炭水化物



胚芽入り  
パン



ポケット



玄米  
フレーク



イングリッシュ  
マフィン



クラッカー



全粒粉  
クラッカー



そば



中華麺



ビーフン



フォー



春雨



葛切り

## ビタミン・ミネラル



ゴーヤ



もやし



しょうが



にんにく



セロリ



パセリ



しそ



バジル



ミント



パクチー



ブルー  
ベリー



ラズベリー



缶詰の  
果物



グレープ  
フルーツ



れんこん



ごぼう



生しいたけ



舞茸



えのき  
だけ



しめじ



びわ



いちじく



アボカド



ひじき



めかぶ



もずく



寒天



切り干し  
大根



ところてん

## たんぱく質



プロセス  
チーズ



クリーム  
チーズ



マスカル  
ポーネ



溶ける  
チーズ



モッツァレラ  
チーズ



豚もも肉



豚ロース



牛ひき肉



豚ひき肉



牛赤み肉



ベーコン



あじ



さば



さわら



金目鯛



銀たら



さんま



いわし



桜えび  
(干し)



えび



かに



ホタテ



かき