

	穀類		野菜類・果物類			たんぱく質食品			その他		
後期食が始まるまでに食べておくもの	スパゲッティ		とうもろこし		イチゴ		納豆		鮭		サラダ油
			オクラ		リンゴ		チーズ		豚肉		ホットケーキミックス
			長ネギ		レーズン		大豆の水煮		全卵		タマゴボーロ
			きゅうり				牛乳(加熱)				ビスケット
			枝豆								コンソメ
			もやし								鶏ガラだし
			さやいんげん								
			にら								
			ピーマン								
			きのこ類								
完了食が始まるまでに食べておくもの	中華麺		さやえんどう		もも		高野豆腐		さんま		マヨネーズ
	コーンフレーク		れんこん		柑橘類		牛乳(非加熱)		あじ		ごま油
			レタス		パイン		わかめ		ぶり		バター
			セロリ		柿		のり		さば		ごま
			ズッキーニ		メロン		ひじき		いわし		梅干し
			ごぼう		スイカ		油揚げ		ベーコン		カレー粉
			たけのこ		ぶどう		厚揚げ		ハム		ハヤシルウ
			しょうが		なし		かまぼこ		ウインナー		料理酒
			にんにく				ちくわ		あさり		ゼラチン
			夕顔(ゆうごう)				さつま揚げ		ちりめんじゃこ		オイスターソース
			アスパラガス				はんぺん		ホタテ		中濃ソース
			パプリカ				生クリーム		さわら		中華だし
			切干大根						レバー(豚)		黒糖
			春雨								酢
			こんにゃく								みりん
											塩麴
										ハチミツ (米菓などに含まれるもの)	

* 旬が外れている。などで手に入らない食材があるときはご相談ください

* 非加熱のハチミツは1歳をすぎるとまで摂取しない

* 缶詰なども上手に使い食べられる食材を順に増やしていきましょう