

Milkdrop

BABY WEANING TRACKER

Fruits

Apple	○○○○○	Mango	○○○○○
Avocado	○○○○○	Melon	○○○○○
Banana	○○○○○	Orange	○○○○○
Blueberry	○○○○○	Peach	○○○○○
Cherry	○○○○○	Pear	○○○○○
Grape	○○○○○	Plum	○○○○○
Kiwi	○○○○○	Raspberry	○○○○○
Lemon	○○○○○	Watermelon	○○○○○

Vegetables

Asparagus	○○○○○	Cucumber	○○○○○
Aubergine	○○○○○	Mushroom	○○○○○
Beetroot	○○○○○	Peas	○○○○○
Broccoli	○○○○○	Pepper	○○○○○
Carrot	○○○○○	Potato	○○○○○
Cauliflower	○○○○○	Pumpkin	○○○○○
Corn	○○○○○	Spinach	○○○○○
Courgette	○○○○○	Tomato	○○○○○

Protein

Beef	○○○○○	Lamb	○○○○○
Chicken	○○○○○	Lentils	○○○○○
Chickpeas	○○○○○	Peanut Butter	○○○○○
Egg	○○○○○	Salmon	○○○○○

Dairy

Butter	○○○○○
Cheese	○○○○○
Milk	○○○○○
Yoghurt	○○○○○

Grains

Bread	○○○○○
Oats	○○○○○
Pasta	○○○○○
Rice	○○○○○

Common Allergens

Egg
 Fish
 Milk
 Peanut
 Sesame
 Shellfish
 Soy
 Tree Nut
 Wheat

Honey: not before 12 months. Introduce peanuts and eggs early from ~6 months, per NHS guidance

Notes
