

離乳食食材チェック表

園児名

誕生日

年 月 日

保育園の離乳食で使用する食材、食物アレルギーを起こしやすい食材を記載しております。目安の月齢になりますと給食で提供いたしますので、ご家庭で複数回食べておいてください。※月齢に関わらず、ご家庭で食べたことのある食材は、全てチェックしてください。

初期 5～6か月 (ゴックン期)	穀類	チェック	野菜	チェック	果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
		米(10倍粥)		大根				豆腐		ベビー用とろみのもと
	パンがゆ		玉ねぎ・ねぎ				しらす		赤ちゃんせんべい	
	うどん		トマト				豆乳		麦茶	
	じゃがいも		にんじん							
	さつまいも		白菜							
			キャベツ							
			ほうれん草							
			小松菜							
			かぼちゃ							
			ブロッコリー							

中期 7～8か月 (モグモグ期)	穀類	チェック	野菜	チェック	果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
		米(7分～5分粥)		とうもろこし				鶏ミンチ		ベビー用和風だし
			なす				白身魚(鯛・さわら等)		ベビー用コンソメ	
			きゅうり				鮭			
			のり(青のり・焼きのり)				牛乳(加熱)			
							卵黄※園で提供なし			
							全卵※園で提供なし			

後期 9～11か月 (カミカミ期)	穀類	チェック	野菜	チェック	果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
		米(5分～軟飯)		ピーマン・パプリカ				青魚(さば・ぶり等)		砂糖
	パン(固形)		切干大根				豚ミンチ		塩	
	マカロニ・ Pasta		レタス				牛ミンチ		醤油	
	中華麺		もやし				ツナ		味噌	
	里芋・小芋		わかめ				チーズ		ケチャップ	
	春雨		ひじき				高野豆腐・おから		マヨネーズ(マヨドレ)	
									片栗粉	
									サラダ油	
									ごま・すりごま	
									こんぶ・かつおだし	

完了期 1歳～ 1歳6か月 (パクパク期)	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
		ご飯		しいたけ		りんご		鶏肉		コンソメ
	ホットケーキミックス		しめじ・えのき		バナナ		豚肉		中華だし	
	こんにゃく		れんこん		オレンジ・みかん		牛肉		酢	
			ごぼう		*いちご(生)		ウインナー		カレールー	
			しょうが		*もも		厚揚げ・うす揚げ		ハヤシルウ	
			いんげん		*すいか		大豆・枝豆		シチュールウ	
			さやえんどう		*メロン		牛乳(未加熱)		ゼラチン	
					*パイナップル		ヨーグルト			
			*オクラ		*梨		かつお節			
			*アスパラガス		*柿		ちくわ			
			*栗		*ぶどう		きな粉			
					*キウイ					

※はちみつ・黒糖を含む食品は、1歳を過ぎてからの提供になります。

*の食品は、季節に合わせてお試しください。

