

## 離乳食食材表

- ・ 保育園の離乳食で使用する食材を中心に記載しています。
- ・ 目安の月齢になると給食で提供しますので、毎月配布する献立表をご確認いただき、事前に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、チェック欄に記入をお願いします。食べてない食材は提供できません。また、各期のすべての食材にチェックが入ったあと、次の段階に進めていきます。

- ・ **面談以降に食べた食材は、初めて食べた日付を記入してください。**
- ・ チェックが付かない場合、アレルギーの観点から次の段階に進めませんのでご協力をお願いいたします。この表は、離乳食を終え、幼児食に移行するまで使用します。
- ・ 常にカバンの中に入れておいてくださるようお願いいたします。

生年月日                      年                      月                      日                      名前

初期（5～6ヶ月頃）	
ヨーグルト状*なめらかにすりつぶした状態	
	食材
	チェック
穀類	米
	うどん
	そうめん
野菜・果物	じゃがいも
	さつまいも
	かぼちゃ
	にんじん
	だいこん
	かぶ
	たまねぎ
	こまつな
	きゅうり
	キャベツ
	白菜
	ほうれん草
	なす
	トマト
	ブロッコリー
	チンゲン菜
	すいか
	メロン
	いちご
	みかん
りんご	
バナナ	
蛋白質食品	豆腐
	鮭
	白身魚
	しらす
	きな粉
その他	昆布だし
	かつおだし 片栗粉

↓ 裏面のご確認もお願いします。

生年月日 年 月 日

名前

食形態（食べているものに○を付けてください。）

【主食】（ 10倍粥 ・ 7倍粥 ・ 5倍粥 ・ 軟飯 ）

中期（7～8ヶ月頃） 豆腐状*舌でつぶせる固さ	
食材	チェック
食パン	
ピーマン	
アスパラ	
とうもろこし	
いんげん	
枝豆、大豆	
グリーンピース	
えんどう豆	
すりごま	
梨	
レーズン	
キウイ	
ささみ、鶏肉	
赤身魚 (かじき・ぶり)	
ツナ水煮缶	
卵黄	
チーズ	
ヨーグルト	
納豆	
高野豆腐	
豆乳	
砂糖	
しょうゆ	
みそ	
のり、わかめ	
煮干しだし	

後期（9～11ヶ月頃） バナナ状*歯茎でつぶせる固さ	
食材	チェック
ホットケーキ	
ミックス粉	
バターロール	
マカロニ	
スパゲッティ	
はるさめ	
オクラ	
もやし	
さといも	
きのこ類	
ぶどう	
柿	
豚肉	
卵白	
ひじき	
ソース	
ケチャップ	
中華スープ	
油	
バター	
コンソメ	
寒天	
いちごジャム	

完了期（1歳頃から） 肉団子状*歯茎で噛める固さ	
食材	チェック
中華麺	
れんこん	
ごぼう	
ねぎ	
しょうが	
にんにく	
切干大根	
フルーツ缶	
牛肉	
ウインナー	
ベーコン	
ハム	
牛乳	
ししゃも	
いわし	
さば	
あじ	
さんま	
えび	
かに	
厚揚げ	
かまぼこ	
ちくわ	
梅干し	
ゆかり	
カレー粉	
揚げ物	
糸こんにゃく	
料理酒	
みりん	
マヨネーズ	
ココア	
ゼラチン (ゼリー)	
マーマレード	

穀類	野菜・果物	肉・魚・卵	その他
----	-------	-------	-----