

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 |
|----|-------|-------|-----|