

〈離乳食〉 食品チェック・目安表

年 月 日生	
ふりがな	
園児名	

●チェックする食品…食物アレルギーを起こしやすい食品を中心に記載しています。ご家庭で複数回食べて問題が無ければ、食べた日付を記入して下さい。その後提供を開始します。

○目安となる食品…保育園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提供しますので、複数回食べておいてください。

		初期 (5~6ヶ月頃)		中期 (7~8ヶ月頃)		後期 (9~11ヶ月頃)		完了期 (12~18ヶ月頃)		
調理形態 (目安)		なめらかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきで噛める固さ		
		食品	日付	食品	日付	食品	日付	食品	日付	
● チ ェ ツ ク す る 食 品	穀類	食パン (パン粥)								
		豆腐又はきな粉 又は高野豆腐(すりおろし)		鶏肉(ささみ・ひき肉~)		豚肉 (ひき肉~)		えび(桜えび・むきえび)		
		たい		鮭		鱈		かに (カニカマ・カニ缶)		
		かれい		ツナ缶 (まぐろ水煮)		かじき		さば		
		しらす		牛乳 (加熱・調理用) 又はヨーグルト (プレーン) 又は粉チーズ		かつお節		ごま		
	たんぱく質 食品						さんま		ゼラチン (ゼリー)	
							ぶり		卵 (加熱)	
							さわら		マヨネーズ	
							たら		牛乳 (非加熱)	
野菜 果物類	バナナ							オレンジ		
								りんご (加熱)		
○ 目 安 と な る 食 品	穀類	米 (お粥)		うどん・そうめん・マカロニ・スパゲティ		ホットケーキミックス・コーンフレーク 小麦粉・ベーキングパウダー		中華麺		
	たんぱく質 食品			麩 納豆 (ひきわり~)・豆乳 (加熱・調理用) 大豆水煮 (薄皮むいてすりつぶし)				食肉製品 (ハム・ウィンナー・ベーコン) 魚肉練り製品 (はんぺん・かまぼこ・さつまあげ・ちくわ) 大豆製品 (油揚げ・がんもどき・生揚げ)		
	いも 野菜 果物類	じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・かぶ・トマト キャベツ・白菜・ほうれん草・小松菜 チンゲン菜・ブロッコリー・かぼちゃ・さつまい		いんげん・きゅうり・なす・里芋 アスパラガス・絹さや・カリフラワー もやし・ピーマン		野菜全般 (完了期に記載のあるものは除く) 海藻類 (わかめ・ひじき・のり・寒天)		枝豆・ごぼう・たけのこ・とうもろこし きのこ類・梨 (加熱)・イチゴ・みかん		
	調味料	片栗粉 昆布だし		砂糖・しょうゆ・味噌		かつおだし マーガリン・バター 酢・みりん・ケチャップ		サラダ油・ごま油・カレールウ・煮干しだし さば節・中華だし・コンソメ・ソース はちみつ		

※食材の種類を進める目安なので、上記にある食材が必ず提供されるわけではありません。

※完了期以降は、記載のない食材も使用します。献立表で確認して下さい。