

離乳食の食材表

園児名 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※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。
 ※食べたことのある食材にはレ点チェック、食べたことの無い食材は家庭で複数回食べたら、食べた日付を記入してください。

保護者名 _____

月齢の目安	●穀類●		●野菜・果物類●		●たんぱく質●		●その他●	
	チェックする食品		チェックする食品		チェックする食品		チェックする食品	
5・6 か月頃	食パン		キャベツ		たら		麦茶	
	うどん又は そうめん		たまねぎ		しらす			
	米		白菜		豆腐		昆布出汁	
	じゃが芋		大根		かれい			
	さつまい		かぶ				野菜スープ	
			かぼちゃ					
			人参					
			ほうれん草					
			小松菜					
			チンゲン菜					
			ブロッコリー・カリフラワー					
			トマト					
			きゅうり					

※以上の食材が終わり次第、7-8か月食(中期)に移行します。
 ※食べたことの無い食材が入った給食は提供できませんので、ご家庭での
 ご協力をよろしくお願いいたします。

月齢の目安	●穀類●			●野菜・果物類●			●たんぱく質●			●その他●		
	チェックする食品			チェックする食品			チェックする食品			チェックする食品		
7 ・ 8 か月頃				もやし		りんご	高野豆腐		たい	塩		※ベビーフードに調味料が含まれている場合が多いため、食べる前にチェックしておくとう便利で
				グリーンピース		みかん類	きなこ		鮭	砂糖		
				さやいんげん		梨	豆乳		かじき	味噌		
				ピーマン		バナナ	大豆水煮		納豆	醤油		
				なす			とりささみ		脱脂粉乳	わかめ		
							おから					
											かつお出汁	

・肉類は、部位によっては赤ちゃんの胃腸に負担がかかってしまうことがあるので、脂の少ない部位(ささ身・赤身のひき肉・むね肉など)から進めていきましょう。

・卵は、アレルギーを起こす物質が少ない卵黄(固ゆで)から始めましょう。

月齢の目安	●穀類●			●野菜・果物類●			●たんぱく質●			●その他●		
	チェックする食品			チェックする食品			チェックする食品			チェックする食品		
9 — 11 か月頃	ビーフン		スパゲッティ	コーン		柿			卵(黄身)	青のり		ひじき
	クラッカー		マカロニ	アスパラ		もも			卵(白身)	焼き麩		ツナ缶(油抜き)
	赤ちゃんせんべい		ホットケーキ粉	オクラ		ぶどう			牛乳(菓子など)	ケチャップ		すりごま
			焼きそば麺			いちご			豚肉	サラダ油		煮干し出汁
			さといも			メロン			プレーンヨーグルト	バター		寒天
			あんこ			すいか			ゼラチン			
					レモン果汁							

月齢の目安	●穀類●			●野菜・果物類●			●たんぱく質●			●その他●		
	チェックする食品			チェックする食品			チェックする食品			チェックする食品		
12 — 18 か月頃	ロールパン		皮(餃子等)	レーズン		たけのこ	油揚げ		さわら	カレー粉		マヨドレ卵不使用
	もち米		ビスケット	にんにく		ねぎ	さくらでんぶ		さば	酢		マヨネーズ
				しょうが		にら	ハム		エビ	コンソメ		ココア
				ごぼう		れんこん	かまぼこ		あじ	中華だし		ごま油
				パセリ		パプリカ	ちくわ		ぶり	ゆかり		はるさめ
				枝豆		梅干し	ベーコン		さんま	ウスターソース		かにかま(蟹成分入り)
			きのこ類		パイナップル	ウインナー		冷たい牛乳(飲料)	みりん			
			そら豆		ズッキーニ	チーズ		常温牛乳(飲料)			塩昆布	

* 加工品は原材料を見て試すようにしてください。(加工肉・調味料等)

* 体調がすぐれない時は無理して進めないようにして下さい。

* 離乳食の場合、家庭での確認の無い食材が入った給食は提供できません。

* 以上の食材は必ず給食で提供するとは限りませんが、目安としてお試しください。

* 幼児食にあがると、ご家庭での確認のみになります。

心配な食材がある場合はお声かけください。

* えびはお菓子などの少量からはじめましょう。

* 魚は種類ごとにアレルギーが含まれます。なので種類ごとにお試しください。