

# 離乳食 食材チェック表

保育園 $\longleftrightarrow$ 家庭
------------------------------

クラス \_\_\_\_\_  
園児名 \_\_\_\_\_

## <ミルクについて>

使用しているものに○や記入をお願いします。(複数回答可)

- \*ミルクを飲んでいますか？                      母乳      粉ミルク      フォローアップミルク      飲まない      その他(                      )
- \*ミルクの種類                      はいはい      ほほえみ      はぐくみ      すこやか      アイクレオ      ぐんぐん      チルミル      ステップ      つよいこ      その他(                      )
- \*使用している哺乳瓶(一番使うメーカー名) \_\_\_\_\_
- \*乳首のサイズ                      S      ・      M      ・      L
- \*哺乳瓶へのこだわりはありますか？                      はい      ・      いいえ

## <食材チェック表確認事項>

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、家庭で2回以上食べたらチェックして下さい。  
 目安の月齢を参考に家庭での食事を進めましょう。月齢や離乳食の進みに合わせて、こちらのチェック表を持ち帰りますので確認をお願いします。  
 家庭で食材を試し、食べられる食材が増えましたら連絡帳や口頭でもその都度保育士へお知らせ下さい。  
 ※食べていない食材は1歳半までは提供できません。1歳半を過ぎると全て提供することとなりますので、家庭で食材を食べておくようにして下さい。

		穀類	野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他		
初期 5 ヶ月	米		じゃがいも		ブロッコリー		白身魚		片栗粉
	食パン粥		さつまいも		かぶ		しらす干し		野菜スープ
	(粉ミルク)		かぼちゃ		小松菜		(塩抜き)		昆布だし
	うどん		にんじん		なす		豆腐		かつおだし
	そうめん		だいこん		チンゲン菜		スキムミルク		
	マカロニ		キャベツ		バナナ				
			玉ねぎ		りんご				
			きゅうり		みかん				
			ほうれん草		スイカ				
			白菜		メロン				
		トマト		いちご					

	穀類	野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
中期 7 8 ヶ月頃	コーンフレーク	さやいんげん	グレープフルーツ	納豆	鶏肉(ささ身)	砂糖(上白糖)	
	バターロール	さやえんどう	レーズン	(火を通す)	(ひき肉)	しょうゆ	
		とうもろこし (薄皮なし)	プルーン	高野豆腐	(もも肉)	みそ	
			低糖度ジャム	大豆の水煮	(レバー)	煮干しだし	
		枝豆	(ブルーベリー)	おから	ツナ缶(油抜き)		
		にら	(マーマレード)	豆乳	プレーンヨーグルト		
		ピーマン	(あんず)	チーズ	鮭		
		グリーンピース	なし	牛乳	かじき		
		りんご	もも	わかめ	卵黄固ゆで		
			のり				
後期 9 11. ヶ月頃	クラッカー	さといも	ぶどう	ひじき	豚肉(ひき肉)	ケチャップ	
	スパゲッティ	れんこん	かき	さんま	(レバー)	マヨネーズ	
	ビーフン	セロリ	柑橘類	あじ	(もも肉)	サラダ油	
		オクラ	(はっさく)	きな粉	卵(全卵 加熱)	ごま油	
		きのこ類	(夏みかん)			バター	
		ねぎ	低糖度ジャム			ごま	
		もやし	(いちご)			こんにゃく	
					ホールコーン		
完了期 1 歳頃 から	中華麺	ごぼう		油揚げ	ぶり	梅干し	
		たけのこ		厚揚げ	いわし	カレー粉	
		フルーツ缶詰		はんぺん	さば	酢	
		しょうが		かまぼこ	ベーコン	コンソメ	
		にんにく		ちくわ	ハム	中華だし	
				さつま揚げ	ウインナー	揚げ物	
				豆乳クリーム	あさり	寒天	
				生クリーム		ゼラチン	