

離乳食の食材表(一時保育)

園児名

生年月日

年

月

日

- * 下記の食材は、保育園の給食で使用します。
- * 家庭で複数回食べて異常のない事を確認し点を記入してください。異常のある場合は医師の診断を受けてください。
- * 色の付いているものは、アレルギーを起こしやすい食材です。
- * アレルギーを起こしやすい食材については、家庭での確認がないと提供できません。特別な事情のある場合はお知らせください。
- * アレルギーのないお子様には、目安の月齢になると給食で下記の食材を使用しますので、家庭でも食べておきましょう。
- * 離乳食期完了後(満1才頃を目安に)、一般園児と同じ給食を提供します。

◎ 現在(提出時)のごはんの柔らかさ、野菜の大きさの確認です。それぞれ確認し丸で囲んでください。

ごはんの柔らかさ(10倍粥・7倍粥・5倍粥・軟飯・普通)

野菜の大きさ(ペースト・みじん切り・一口大・普通)

月齢の目安	● 穀類 ●	チェック	●たんぱく質食品●	チェック	●野菜類●	チェック	●果物類・その他●	チェック	● 菓子類 ●	チェック
6 か 月 ご ろ	おもゆ		豆腐		かぼちゃ		かつおだし		アンパンマンベビーせんべい	
	ペースト粥		鱈		かぶ		昆布だし		野菜ハイハイン	
	じゃが芋		しらす干し		にんじん		味噌		ハイハインせんべい	
	さつまいも		鶏ささみ		大根				小魚家族せんべい	
			無糖ヨーグルト		ほうれん草		りんご		野菜家族せんべい	
					キャベツ		バナナ			
			納豆		白菜		いちご		ベビー麦茶	
			きな粉		フロッコリー				6か月頃からの離乳食飲み物	
					たまねぎ				りんごジュース	
					トマト				キャロットジュース	
					とうもろこし(田詰含む)				緑黄色野菜ジュース	
					ちんげん菜					

月齢の目安	● 穀類 ●	チェック	●たんぱく質食品●	チェック	●野菜類●	チェック	●果物類・その他●	チェック	● 菓子類 ●	チェック
7 ~ 8 か 月 ご ろ	5分かゆ		鶏ひき肉		さやいんげん		砂糖		マンナビスケット	
	パンがゆ		鮭		さやえんどう		塩		マンナウエファー	
	うどん		ツナ		もやし		しょうゆ		マンナポーロ	
	そうめん		花かつお		にら		鶏がらスープ		7か月頃からの離乳食おやつ	
	マカロニ・スパゲティ		豆乳		長ねぎ				(せんべい類)	
	ビーフン		高野豆腐		さといも				(ポーロ類)	
	ほろさめ		おから		なす					
			蕎麦		えだまめ		スイカ			
			牛乳(料理に使用)		わかめ		メロン			
			加糖ヨーグルト				オレンジ			

- ・卵は、アレルギーを起こす物質が少ない黄身(固ゆで)から始めましょう。
- ・肉類は、部位によって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(ささみ、赤身のひき肉、むね肉など)から進めていきましょう。

月齢の目安	● 穀類 ●	チェック	●たんぱく質食品●	チェック	●野菜類●	チェック	●果物類・その他●	チェック	● 菓子類 ●	チェック
9 ~ 11 か 月 ご ろ	全粥		油揚げ				ケチャップ		9か月頃からの離乳食おやつ	
			厚揚げ				中濃ソース		(クッキーやビスケットなど)	
			牛肉(ひき肉・もも肉)				マヨドレ			
			豚肉(ひき肉・もも肉)				サラダ油		マリービスケット	
			全卵(加熱)				ごま油			
			さんま				ごま		プリン	
			さわら				バター		ゼリー	

月齢の目安	● 穀類 ●	チェック	●たんぱく質食品●	チェック	●野菜類●	チェック	●果物類・その他●	チェック	● 菓子類 ●	チェック
1 歳 ご ろ か ら	ご飯		牛乳(飲み物として)		ごぼう		ふりかけ		星たべよ	
			さば		たけのこ		こんにやく		ほたほた焼き	
			ぶり		きのこ				アガ' ママのソフトせんべい	
			えび				ハウスパーモントカレー(甘口)		アガ' ママのおやさいせんべい	
			ししゃも(魚卵)				ハウスシチューミクス		白い風船(ミルククリーム)	
			ハム(卵・乳・大豆)				ハウス完熟トマトのハヤシライスソース		黒糖みるく	
			ベーコン(卵・乳・大豆)						カルシウムせんべい	
			ウインナー							
			ちくわ				ぶどう			
			かまぼこ				キウイ			

- *えびは、お菓子など少量から始めましょう。
- *園で使用するマヨドレ・ふりかけ・ちくわ・板かまぼこ・ウインナーは、卵・乳・大豆を含みません。