

離乳食の食材表

園児名 _____

生年月日 _____

年 _____

月 _____

日 _____

- * 「食べておく食品」…保育園の離乳食で使用する食品です。
- * 「チェックする食品」…食物アレルギーを起こしやすい食品です。
- * 家庭で複数回食べて異常のない事を確認しレ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。
- * アレルギーのないお子様には目安の月齢になると離乳食で下記の食材を提供しますので、ご家庭でのご協力をお願いします。
- * 離乳食期完了後（満1才頃を目安に）は一般園児と同じ給食を提供します。
- * 一般園児用の献立表を参考にして家庭で食べておきましょう。
- * 家庭での確認がない場合、その食材は提供できません。特別な事情のある場合はお知らせください。

上記のことを確認し、了承しました。

保護者名 _____

印

月齢の 目安	● 穀類 ●		● 野菜類・果物類 ●		● たんぱく質食品 ●		● その他 ●	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
5 ~ 6 か 月 ご ろ	おかゆ	食パンがゆ	じゃが芋	バナナ		鱈	野菜スープ	かつおだし
		うどん	さつまい	りんご		しらす干し	昆布だし	煮干しだし
		そうめん	かぼちゃ	みかん類				
			人参	スイカ		豆腐	6か月頃からの 離乳食おやつ	
			大根	メロン		きな粉	ハイハイせんべい	
			キャベツ			プレーンヨーグルト	ポーロ など	
			たまねぎ			スキムミルク		
			きゅうり				6か月頃からの 離乳食飲み物	
			ほうれん草			鶏ささみ	アップルウォーター	
			白菜				ベビーポカリ	
			ブロッコリー				ベビー麦茶	
			トマト				ベビーほうじ茶	
			かぶ					
			ピーマン					
			グリーンピース					
			小松菜				春雨	
			ちんげん菜					
			なす					
			クリームコーン缶					
			葱					
		パセリ						
		三つ葉						

月齢の 目安	● 穀類 ●		● 野菜類・果物類 ●		● たんぱく質食品 ●		● その他 ●	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
7 ~ 8 か 月 ご ろ	マカロニ	パンがゆ	さやいんげん	グレープフルーツ	納豆	鶏肉	砂糖（上白糖）	すりごま
	スパゲッティ	(ロールパン)	さやえんどう		高野豆腐	(ささみ・挽き肉)	しょうゆ	
			とうもろこし		大豆の水煮	もも肉)	鶏がらスープ	
	コーンフレーク		えだまめ		油あげ	ツナ缶	味噌	
			もやし		おから	まぐろ	サラダ油	
			にら		豆乳	かつお	ごま油	
			長ねぎ		プリン	鮭	ケチャップ	
			さといも		ゼリー	かじき	バター	
			わかめ		チーズ	卵黄	7~8か月頃からの	
					厚揚げ	(固ゆで)	離乳食おやつ	
					麩	ちくわ	クッキー	
					加糖ヨーグルト	花かつお	ビスケット	

- ・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。
- ・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。

月齢の 目安	● 穀類 ●		● 野菜類・果物類 ●		● たんぱく質食品 ●		● その他 ●	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
9 ~ 11 か 月 ご ろ	クラッカー			梨		豚肉	9か月頃からの	
						(ひき肉・もも肉)	離乳食おやつ	
						牛肉		せんべい
						(ひき肉・もも肉)		クッキー
						卵		ビスケット
					(全卵、加熱)		こんにやく	
					さんま			
					さわら			

月齢の 目安	● 穀類 ●		● 野菜類・果物類 ●		● たんぱく質食品 ●		● その他 ●	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
1 歳 ご ろ か ら			ごぼう	キウイ		ぶり		
			たけのこ	もも		いわし		
			きのこ			さば		
						えび		

*えびは、お菓子など少量から始めましょう。