

離乳食の食材表

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。

上記のことを確認し、了承しました。

保護者名

㊞

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			
	さつまいも		鶏ささみ		大根				ベビーボカリ	
			ブレーンヨーグルト		ほうれん草		りんご		ベビー麦茶	
					キャベツ		バナナ		ベビーほうじ茶	
			納豆		白菜		いちご		アップルウォーター	
			きな粉		ブロッコリー				ピーチウォーター	
					たまねぎ				6か月頃からの離乳食飲み物	
					トマト				りんごジュース	

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(乳・大豆)	
	パンがゆ		鮭		さやえんどう		塩		マンナウエファー(乳・大豆)	
	うどん		かじき		もやし		しょうゆ		マンナボーロ(卵)	
	そうめん		ツナ		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		花かつお		長ねぎ				(せんべい類)	
	ビーフン		豆乳		さといも				(ボーロ類)	
	はるさめ		高野豆腐		なす					
			おから		えだまめ					
			麩		わかめ					
			牛乳(料理に使用)				スイカ		プリン	

- ・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		(クッキー類)	
			牛肉(ひき肉・もも肉)				マヨドレ		(ビスケット類)	
			豚肉(ひき肉・もも肉)				サラダ油		(クッキー類)	
			全卵(加熱)				ごま油			
			さんま				ごま		カルシウムせんべい	
			さわら				バター		マリービスケット	

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		たべっ子ベビー	
			ぶり		きのこ				サッポロポテト(パ・パ・Q味)	
			えび				ハウスパーモントカレー(甘口)		サッポロポテト(パ・パ・Q味)	
			ししゃも(魚卵)				ハウスシチュー		ベジたべる	
							ハウス完熟トマトのハヤシライスソース		アパ [®] ママのおやさいせんべい	
			ハム(卵・乳・大豆)					かっぱえびせん		
			ベーコン(卵・乳・大豆)					ぼたぼた焼き		
			ウインナー				ぶどう			
			ちくわ				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。