

# 離乳食食材チェック表

園児名 \_\_\_\_\_

保育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記載しております。  
目安の月齢になりますと給食で提供いたしますので、ご家庭で複数回食べておいてください。  
※月齢に関わらず、ご家庭で食べたことのある食材は、全てチェックしてください。

初期 5～6か月 (ゴックン期)	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	野菜・果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
		米(10倍粥)		大根		りんご		豆乳		ベビー用とろみのもと
	パン		玉ねぎ・ねぎ		バナナ		豆腐		赤ちゃんせんべい	
	うどん		トマト				しらす		麦茶	
	じゃがいも		にんじん							
	さつまいも		白菜							
			キャベツ							
			ほうれん草							
			小松菜							
			かぼちゃ							
			ブロッコリー							

中期 7～8か月 (モグモグ期)	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	野菜・果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
		米(7分～5分粥)		とうもろこし		オレンジ		鶏ミンチ		ベビー用和風だし
			なす		のり(青のり・焼きのり)		白身魚		ベビー用コンソメ	
			きゅうり				鮭			
							きな粉			
							牛乳(加熱)			
							卵黄			
							全卵			
							おから			
							高野豆腐			

後期 9～11か月 (カミカミ期)	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	野菜・果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
		米(5分～軟飯)		ピーマン・パプリカ		わかめ		青魚(さば・さんま)		砂糖
	マカロニ・パスタ		切干大根		ひじき		豚ミンチ		塩	
	中華麺		レタス				牛ミンチ		醤油	
	里芋・小芋		もやし				ツナ(水煮)		味噌	
	春雨						チーズ		ケチャップ	
									マヨネーズ	
									サラダ油	
									ごま(白・黒)	

完了期 1歳～ 1歳6か月 (パクパク期)	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	野菜・果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
		ご飯		しいたけ		三度豆		ウインナー		こんぶ・かつおだし
	ホットケーキミックス		しめじ・えのき				厚揚げ・うすあげ		酢	
			れんこん				大豆		カレールウ	
			ごぼう				牛乳(未加熱)		ハヤシライスルウ	
			しょうが				ヨーグルト		シチュールウ	
							かつお節			

