

離乳食 食材チェック表

生年月日： 20 年 月 日

① 下表（以下、食材チェック表）の月齢を目安にご家庭でお試しください。

ご家庭でお試し頂き、問題がなければ、食材チェック表に〇で囲んでください。

右表の【アレルギー原因食材】一覧に該当する食材については、2回以上お試しください。

② 硬さや大きさ等については、表の調理形態欄を参考にしていただき、お子様の様子を見ながら慎重に進めてください。

③ 果物はアレルギーの有無の確認ため、できるだけ生でお試しください。園では加熱し、後期より提供致します。

④ ただし、りんご・梨・柿は、窒息の恐れがあるため、完了期でも誤飲防止のため加熱してお試しください。

期が上がるごとに確認のため保護者サイン欄にサインをお願い致します。（お声掛けさせて頂きます）

定期的にお声掛けさせて頂きます。状況を確認しながら無理のないよう進めていきますので、不安なことがあればご相談ください。

月齢	初期（唇を閉じてのみこむ練習）		中期（舌ですりつぶす練習）		後期（歯ぐきでつぶす練習）		完了期（歯ぐきでかむ練習）	
	5, 6ヶ月頃		7, 8ヶ月頃		9~11ヶ月頃		12~18ヶ月頃	
ミルク補充量の目安	200ml		200ml		100ml		午前と午後のおやつに コップで牛乳100mlずつ	
開始日	保護者サイン	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
調理形態	なめらかにすりつぶした状態 (ヨーグルトくらい)		舌でつぶせる固さ (豆腐くらい)		歯ぐきでつぶせる固さ (バナナくらい)		歯ぐきでかめる固さ (肉団子くらい)	
食事回数	1回		2回		3回		3回+間食1~2回	
熱や力になる	穀物	10倍粥	7倍粥～5倍粥 パン粥（食パン） うどん・そうめん	5倍粥90g～軟飯80g スパゲッティー・マカロニ・ バターロール	軟飯90g～ごはん80g 中華めん・押麦			
	芋類	じゃがいも・さつまいも	里芋	春雨	長芋・こんにゃく			
	油脂類			植物油・ごま油	バター			
	種実類				ごま			
血や肉となる	卵	卵についてご家庭では、下記の通り徐々に試してみてください。 ①卵黄（固ゆで）少しずつ⇒②卵黄（固ゆで）1個⇒③全卵1/3個				全卵1/2～2/3個		
	魚	白身魚 (カレイ、たら、しらす（湯通し）)	鮭・ツナ缶（水煮）	ツナ缶（油漬）・さわら	青魚（さば・さんま・ぶり・あじ） えび・かに・水産練り製品	注1		
	肉		ささみ・鶏ひき	豚ひき	肉類加工品（ベーコン・ハム・ソーセージ いがれか） 豚もも・牛肉・ゼラチン			
	豆・大豆製品	絹豆腐	納豆・水煮大豆・きな粉・豆乳・高野豆腐	味噌・木綿豆腐	厚揚げ・油揚げ			
	乳製品		チーズ	牛乳（調理使用）	牛乳（飲用）・生クリーム（非加熱） ・ヨーグルト（非加熱）			
	野菜	くせのない野菜（苦みやアフ、繊維が少ないもの） にんじん・玉ねぎ・キャベツ かぼちゃ・大根・ほうれん草・ トマト・きゅうり・白菜・ブロッコリー カリフラワー・かぶ・小松菜	緑黄色野菜を積極的にとりましょう ビーマン・チングン菜・パブリカ オクラ・なす・ねぎ トウモロコシ・グリンピース	ごぼう・れんこん・たけのこ・ニラ 切り大根・水菜・ きのこ類（エリンギ・しめじ・えのき） 絹さや・そら豆・レタス・冬瓜	干しこじたけ・なめこ・もやし いんげん・アスパラ			
体の調子を整える	果物			みかん・すいか・いちご・オレンジ 梨・りんご・バナナ・メロン ※梨、りんごは加熱して提供	グレープフルーツ・桃の缶詰 パイナップル・柿 ※柿は加熱して提供			
	海藻		わかめ・青のり	ひじき	きざみのり			
	だし汁	昆布だし	昆布だし・かつおだし	煮干だし	鶏ガラ			
調味料	素材とだしのみの味	素材とだしのみの味	塩・しょうゆ・砂糖 ケチャップ・酢	コンソメ・カレー粉・みりん・酒 ソース・マヨネーズ・はちみつ	注2			

記入日		
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/
20	/	/

【アレルギー原因食材】 特定原材料 & 特定原材料に準ずるもの 28品目
※X印の原材料については、保育園では提供しません

▼ 特定原材料 8品目 表示義務								
								
▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨20品目								
								
								
								

【注意事項】

注1：アレルギーの原因食材である「牛肉・かに」成分を含む食材を提供する場合があるため記載しています。

注2：「はちみつ」は1歳未満のお子様が摂取すると乳児ボツリヌス症にかかることがあります。
1歳になるまでは「はちみつ」入りの飲料や菓子も摂取しないようにしましょう。
園では1歳以降から「はちみつ」を含む食品を提供することがあります。

※離乳食が完了した後は、様々な種類の食材が出来ます。
事前に献立表の確認をお願い致します。
離乳食時と同様、試していない食材については、事前にご自宅で試して頂くようお願い致します。

【備考欄】