

給食食材チェック表

保育園の離乳食で使用する食材を中心に記載しています。

目安の月齢になると給食で提供しますので、毎月配布する献立表をご確認いただき、事前に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、チェック欄に記入をお願いします。

また、各期のほとんどの食材にチェックが入ったあと、次の段階に進めていきます。

チェックが付かない場合アレルギーの観点から次の段階に進めませんのでご協力よろしくお願いたします。

生年月日 年 月 日

名前

	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	野菜・果物	チェック	蛋白質食品他	チェック	その他	チェック
初期 (5~6ヶ月頃)	米		じゃがいも		キャベツ		豆腐		昆布だし	
	食パン粥		さつまいも		白菜		きな粉		野菜スープ	
	うどん		かぼちゃ		ほうれん草		しらす		片栗粉	
			にんじん		なす		白身魚			
			だいこん		トマト					
			かぶ		りんご					
			たまねぎ		バナナ					
			こまつな							
月 日 初期食スタート										
中期 (7~8ヶ月頃)	マカロニ		いんげん		みかん類		納豆		砂糖	
	ロールパン		里芋		クリームコーン		おから		しょうゆ	
	麩		ブロッコリー		メロン		鮭		みそ	
	そうめん		大豆		いちご		ツナ水煮缶		バター	
			アスパラ		スイカ		ささみ		かつおだし	
							チーズ			
							卵黄(固ゆで)			
							ヨーグルト			
						高野豆腐				
月 日 中期食スタート										
後期 (9~11ヶ月頃)	ホットケーキ粉		オクラ		ぶどう		牛乳(調理用)		ケチャップ	
	スパゲッティ		切干大根		いちご		鶏ひき肉		ソース	
	コーンフレーク		きゅうり		柿		豚ひき肉		鶏ガラスープ	
			ピーマン		梨				ひじき	
			もやし		柑橘類				サラダ油	
			きのこ類		もも				海苔・わかめ	
					低糖度ジャム					
					びわ					
月 日 後期食スタート										
完了期 (1歳頃から)	中華麺		ごぼう		れんこん		油揚げ		梅干し	
	春雨		たけのこ		きのこ類		さば		カレー粉	
	クラッカー		しょうが		レーズン		牛肉		揚げ物	
			にんにく		ごま		ウインナー		ゼリー	
			里芋				ベーコン		ココア	
			きぬさや				牛乳(飲食用)		糸こんにゃく	
			とうもろこし				生クリーム		コンソメ	
			ねぎ				全卵(加熱)		みりん	
								マヨネーズ		
								酢		
								料理酒		
月 日 完了期食スタート										

食形態(食べているものに○を付けてください。)

【主食】(ペースト・10倍がゆ・7倍がゆ・5倍がゆ・軟飯・常飯)

【パン】(まだ食べていない・パン粥・そのまま・トーストしたもの)

【麺】(まだ食べていない・みじん切り・1cm大・一口大・5cm大)

【肉・魚】(ペースト・ひき肉・きざみ・一口大)

【野菜】(ペースト・きざみ・一口大)

※鶏卵はアレルギーを起こしやすい食品の為、保育園の離乳食では提供はありません