

給食食材チェック表

保育園の離乳食・幼児食で使用する食材を中心に記載しています。

お子さまの身体や口腔機能の発達に配慮しながら、食事を提供してまいります。事前に、ご家庭で3回ほど食材を試してみるようお願いいたします。 なお、アレルギー症状など身体に異常が見られなかった場合は、所定の欄に☑をご記入ください。特にアレルギーが出やすい卵・小麦・乳製品はお子さまの体調が良好な時に、新鮮な食材を十分に加熱し、少量から与えてください。平日の日中に与えることで、万が一症状が出た場合でも速やかに医師の診察を受けることができるので安心です。

※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。

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		麦茶	
			大根		トマト					
			小松菜		りんご					
			玉ねぎ		バナナ					
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			
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	
					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		ブルーベリー		ベーコン		みりん	
			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)		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、離乳食では提供はありません。
離乳期には誤嚥のリスクが高いため、りんごや梨などの食材は加熱したうえで提供しております。