

# < 離乳食 食材目安表 >

児童名： \_\_\_\_\_ 生年月日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

### 「食べておく食材」

食物アレルギーを起こしやすい食材を中心に掲載しています。月齢を目安に給食で提供しますので、試食期間内にご家庭で必ず食べて下さい。試食が済みましたら、チェック欄に「✓」を記入して下さい。

※食べておく食材を食べていない場合は、離乳食の段階をすすめられない場合があります。

### 「献立に使用する食材」

保育園で提供する食材を掲載しています。月齢を目安に給食で提供しますので、ご家庭で食べておきましょう。  
※季節の食材も記載しております。季節の食材に関しては、季節に応じてご対応いただければと思います。

【初期食開始時期は生まれた日で異なります】

1日～15日生まれ 満6ヵ月になる月の1日から開始      16日～31日生まれ 満6ヵ月になる月の16日から開始

段階	食べておく食材	チェック	献立に使用する食材		
			タンパク質	野菜、果物	調味料
初期食	食パン (パン粥)			人参 玉ねぎ	昆布だし
	米 (お粥)			キャベツ ほうれん草	
	コンソメ			小松菜 きゅうり	
				かぼちゃ 大根	
試食期間			かぶ ブロッコリー		
月 日 ( )			グリンピース カリフラワー		
月 日 ( )			赤ピーマン インゲン		
提供期間			トマト チンゲン菜		
月 日 ( )			ナス じゃがいも		
月 日 ( )			さつまいも 白菜		
月 日 ( )	確認： / ( )サイン：				

段階	食べておく食材	チェック	献立に使用する食材		
			タンパク質	野菜、果物	調味料
中期食	鶏肉		ホキ(魚)	もやし	わかめ 里芋
	豆腐			えのき	
	カレイ(魚)			絹さや	
	しらす				
	きなこ				
	赤魚				
試食期間					
月 日 ( )					
月 日 ( )					
提供期間					
月 日 ( )					
月 日 ( )	確認： / ( )サイン：				

	食べておく食材		食べておく食材		献立に使用する食材		
		チェック		チェック	タンパク質	野菜、果物	調味料
後期食	卵（全卵、加熱、調理用）		スパゲティー			ピーマン	ケチャップ
	牛乳（加熱、調理用）		マカロニ			コーン	中華だし
	豚肉		油揚げ			のり	いちごジャム
	バナナ		挽割納豆			オクラ	ベーキングパウダー
	りんご		枝豆			しめじ	メープルシロップ
	オレンジ		マーガリン			ねぎ	
	長芋		バター			ひじき	
試食期間	ココア		小麦粉			寒天	
月 日 ( )	ホットケーキミックス					えのき	
月 日 ( )							
提供期間							
月 日 ( )							
月 日 ( )	確認： ( ) サイン： ( )						

段階	食べておく食材		食べておく食材		献立に使用する食材		
		チェック		チェック	タンパク質	野菜、果物	調味料
完了期食	中華麺（生・蒸し）		牛乳（非加熱）		ツナ	にら	サラダ油
	そうめん		ハム			たけのこ	ごま油
	ロールパン		ウィンナー			こんにゃく	みりん
	えび・桜えび		ベーコン			みかん	ソース
	かに		はんぺん			すいか	黒砂糖
	ヨーグルト		さつま揚げ			黄ピーマン	酢
	あじ		厚揚げ			大根葉	塩
	さば		大豆			エリンギ	
	ごま		納豆			しょうが	
	ツナ缶		高野豆腐			ごぼう	
	ゼラチン（ゼリー）		チーズ			れんこん	
	マヨネーズ		おから			いちご	
	卵料理		カニカマ			梨	
	ホイップクリーム		なると			グレープフルーツ	
	キウイ		かまぼこ			ズッキーニ	
	パイナップル		コーンフレーク			マッシュルーム	
メロン		カレールー			三つ葉		
試食期間	さくらんぼ		桃			にんにく	
月 日 ( )							
月 日 ( )							
提供期間							
月 日 ( )							
月 日 ( )	確認： ( ) サイン： ( )						