

離乳食開始にあたっての確認票

20150216版

園名 _____ 園児名 _____ 年 _____ 月 _____ 日生

<確認事項>

- ① 食べておく食品… 保育園の離乳食で使用され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、家庭で複数回食べたなら、食べた日付を記入し保育士に報告してください。
- ② チェックする食品… 食物アレルギーを起こしやすい食品を中心に記載しています。家庭で複数回食べたなら、食べた日付を記入し、保育士に報告してください。
- ③ 「チェックする食品」に鶏卵・果物が記載されています。鶏卵・果物はアレルギーを起こしやすい食品のため、保育園の給食で提供するのは、離乳食完了期からです。そのため、以下の目安の月齢を参考に、家庭で食べておきましょう。

上記①～③の内容を確認し、了承しました。

年 _____ 月 _____ 日 保護者氏名 _____

<離乳食の食材表>

5 6 カ 月 頃	穀類		野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
	おかゆ	食パン粥 (粉ミルク) うどん そうめん	じゃがいも さつまいも かぼちゃ にんじん だいこん キャベツ たまねぎ きゅうり ほうれん草 白菜 トマト ブロッコリー かぶ 小松菜 なす チンゲン菜 クリームコーン缶	バナナ りんご みかん類 スイカ メロン いちご		白身魚 シラス干し (塩抜き) 豆腐 きな粉 スキムミルク	片栗粉 野菜スープ 昆布だし	かつおだし

7 8 カ 月 頃	穀類		野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
	コーンフレーク	バターロール	さやいんげん さやえんどう とうもろこし (薄皮なし) えだまめ にら ピーマン グリーンピース	グレープフルーツ レーズン ブルーベリー 低糖度ジャム ブルーベリー マーマレード あんず なし もも りんご	納豆(火を通す) 高野豆腐 大豆の水煮 おから 豆乳 チーズ 麩(ふ) 牛乳 わかめ のり	鶏肉(ささ身) (ひき肉) (もも肉) (レバー) ツナ缶(油抜き) プレーンヨーグルト 鮭 かじき 卵黄固ゆで	砂糖(上白糖) しょうゆ みそ 煮干しだし	

*肉類は、部位によっては赤ちゃんの胃腸に負担がかかってしまうことがあるので、脂の少ない部位(ささ身・赤身の挽肉・むね肉)から進めていきましょう。
*卵は、アレルギーをおこす物質が少ない卵黄(固ゆで)から始めましょう。

9 10 11 カ 月 頃	穀類		野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
	クラッカー マカロニ スパゲッティ ビーフン		さといも れんこん セロリ オクラ きのこ類 ねぎ もやし	ぶどう かき 柑橘類 (はっさく・夏みかん) 低糖度ジャム いちご	ひじき	豚肉(ひき肉) (レバー) (もも肉) 牛肉(ひき肉) (もも肉) 卵 (全卵・加熱) かつお むつ さんま(骨に注意) あじ さわら	ケチャップ マヨネーズ サラダ油 ゴマ油 バター	

1 歳 頃 から	穀類		野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
	中華麺		ごぼう たけのこ フルーツ缶詰 しょうが にんにく		油あげ 厚揚げ はんぺん かまぼこ ちくわ さつま揚げ	ぶり いわし(骨に注意) さば えび* ベーコン ハム ウインナー あさり ししゃも わかさぎ 豆乳クリーム	梅干し はちみつ* カレー粉 酢 コンソメ 中華だし	揚げ物 寒天 ゼラチン

*えびは、お菓子など少量から始めましょう。
*はちみつは、13カ月以降にお試ください。