

# 離乳食・食材チェック表

～見本～

園児名 ハピネス 太郎

※園で食べる前にご家庭で試していただくことで、安全な食事の提供に繋がります。ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

## <食材や食事について>

◎この表は、園で使用する食材を月齢ごとに目安として記載していますので、各月齢で食べられる物は他にもあります。

表に記載していない食材で試したものがあつた場合は、最後のページに記載してください。また、園で試してほしい食材が増えた場合もお知らせいたします。

◎各食材は月齢に合った形状や味付けにし、アレルギー反応などにも気をつけながら食べるようにしましょう。

◎園では、ご家庭での食事が2回食になりましたら、お昼の時間帯に目安の月齢で給食を提供します。

◎季節のものなどで、試すことが難しい食材がありましたら職員にお相談ください。

## <食材チェック表のやりとりについて>

※離乳食を始めるタイミングになりましたら、その時点で食べている食材にチェックをし、一度園に提出ください。

園でコピーを取り、担任、栄養士が日々の確認に使用します。



### 日々のやりとりの流れ

- ① お子さんの月齢を基準に食材を試し、チェックします。
- ② 新しい食材が増えた時には保育士にお声がけください。一緒に確認します。
- ③ 食材を全部食べたら確認のサインをしてください。



## <食材を試す時は・・・>

可能であれば、保護者の方が食後の経過も見守れる環境で食すことをお勧めします。(入園前、慣らし保育期間中、お仕事がお休みの日などに・・・)

また、アレルギー反応が出た場合、すぐに対応できるよう病院を受診可能な時間帯に試すと安心ですね！

一種ずつ試していくのが基本ですが、野菜はアレルギーリスクは低めですので、ポトフなどのスープで数種類一緒に食べるということは可能です。

ただ、万が一アレルギー反応が出た場合、食材の判別が難しくなるというデメリットもありますので、お気をつけください。

前日の夜や登園前に初めて食べる食材を試した場合は、お子さんの様子をしっかりと観察していきますので、必ず職員にお声がけください。

# お粥・ご飯について



|         |                                     |                          |
|---------|-------------------------------------|--------------------------|
| 全粥(5倍粥) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7倍粥     | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10倍粥    | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |
| 軟飯      | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> |

随時、チェックしてください

【初期 5-6ヶ月】 ※食べた食材は、右の欄にチェックしてください

| 穀類         |                                     | 野菜・果物類 |                                     |         |                                     | 肉・魚類   |                                     | 調味料   |                                     | その他              |                                     |     |                                     |                                     |
|------------|-------------------------------------|--------|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|--------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|------------------|-------------------------------------|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|
| じゃがいも      | <input checked="" type="checkbox"/> | 人参     | <input checked="" type="checkbox"/> | もも      | <input checked="" type="checkbox"/> | さやえんどう | <input checked="" type="checkbox"/> | しらす   | <input checked="" type="checkbox"/> | 離乳食用コンソメ         | <input checked="" type="checkbox"/> | 片栗粉 | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| さつまいも      | <input checked="" type="checkbox"/> | かぼちゃ   | <input checked="" type="checkbox"/> | りんご     | <input checked="" type="checkbox"/> |        |                                     |   |                                     | 離乳食用和風だし         | <input checked="" type="checkbox"/> | 米粉  | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| そうめん       | <input checked="" type="checkbox"/> | トマト    | <input checked="" type="checkbox"/> | バナナ     | <input checked="" type="checkbox"/> |        |                                     |   |                                     | ※5. 6ヶ月から使用できるもの |                                     | 小麦粉 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 麩          | <input checked="" type="checkbox"/> | ほうれん草  | <input checked="" type="checkbox"/> | すいか     | <input checked="" type="checkbox"/> |        |                                     |   |                                     |                  |                                     | 麦茶  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| うどん(乾麺・生麺) | <input checked="" type="checkbox"/> | 小松菜    | <input checked="" type="checkbox"/> | なし      | <input checked="" type="checkbox"/> |        |                                     |   |                                     |                  |                                     |     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> |
|            |                                     | ブロッコリー | <input checked="" type="checkbox"/> | ぶどう     | <input checked="" type="checkbox"/> |        |                                     |   |                                     |                  |                                     |     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> |
|            |                                     | キャベツ   | <input checked="" type="checkbox"/> | 大根      | <input checked="" type="checkbox"/> | 豆類     |                                     | ※赤ちゃんに離乳食を慣れさせるための期間でもあります。お子さんの機嫌がいいタイミングを選び、1回の授乳を離乳食に置き換えます。最初は消化も良くアレルギーの心配が少ないおかゆから始めると良いでしょう。<br>離乳食について、進め方など分からないことがあった際にはご相談下さい。 |                                     |                  |                                     |     |                                     | <input checked="" type="checkbox"/> |
|            |                                     | 白菜     | <input checked="" type="checkbox"/> | グリーンピース | <input checked="" type="checkbox"/> | 豆腐     | <input checked="" type="checkbox"/> |   |                                     |                  |                                     |     |                                     |                                     |
|            |                                     | 玉ねぎ    | <input checked="" type="checkbox"/> | チンゲン菜   | <input checked="" type="checkbox"/> |        |                                     |   |                                     |                  |                                     |     |                                     |                                     |
|            |                                     | かぶ     | <input checked="" type="checkbox"/> |         |                                     |        |                                     |   |                                     |                  |                                     |     |                                     |                                     |
|            |                                     | いちご    | <input checked="" type="checkbox"/> |         |                                     |        |                                     |   |                                     |                  |                                     |     |                                     |                                     |
|            |                                     | みかん    | <input checked="" type="checkbox"/> |         |                                     |        |                                     |   |                                     |                  |                                     |     |                                     |                                     |
|            |                                     | オレンジ   | <input checked="" type="checkbox"/> |         |                                     |        |                                     |   |                                     |                  |                                     |     |                                     |                                     |

保護者名 ハピネス 花子



日付 4/ 15

確認者(園)



日付 /

～備考～

玉ねぎが苦手なようです

備考の欄は、保護者の方が気づいたことなど

ご自由に記入していただいても構いません

※確認のサインは全部の食材にチェックがついた際に記入してください

【中期 7-8ヶ月】

| 穀類  |   | 野菜・果物類   |   | 調味料 |   | 肉・魚類                   |   | おやつ     |   | その他       |   |
|---|---|--|---|-----|---|------------------------|---|---------|---|-----------|---|
| パスタ<br>またはマカロニ  | ✓ | なす   | ✓ | 砂糖  | ✓ | 鶏ささみ                   | ✓ | ハイハイ    | ✓ | ヨーグルト無糖   | ✓ |
|   |   | きゅうり   | ✓ |     |   | 鶏むね                    | ✓ | 野菜家族    | ✓ | 非常食ベビーフード | ✓ |
| パン  | ✓ | オクラ  | ✓ |     |   | さけ                     | ✓ | 小魚せんべい  | ✓ |           |   |
|   | ✓ | パプリカ   | ✓ |     |   | 鰹水煮缶                   | ✓ | ひじきせんべい | ✓ |           |   |
| 豆類  | ✓ | アスパラ   | ✓ |     |   | ツナ水煮缶                  | ✓ |         |   |           |   |
| 納豆  | ✓ | カリフラワー   | ✓ |     |   | 鰹節(だしも含む)              | ✓ |         |   |           |   |
| 豆乳  | ✓ | 柿  |   |     |   | ※市販のだしパックは9-11以降に提供します |   |         |   |           |   |
| きな粉   | ✓ | 里芋   | ✓ |     |   |                        |   |         |   |           |   |
| 枝豆  | ✓ |  |   |     |   |                        |   |         |   |           |   |
| 高野豆腐  | ✓ | <p>※高野豆腐は成分的には豆腐を食べていれば大丈夫ですが、飲み込みづらい食材でもあるので豆腐とは別にお試しください。</p> <p>※生後7～8ヶ月ごろの中期はもぐもぐ期とも呼ばれ、この頃になると上手にゴックンができるようになるため、離乳食の回数も1日2回に増やしてみましょう。ただし、早いペースで食べ物を与えると丸飲みのくせがつくため、ゆっくり口に運ぶようにしましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: center; gap: 20px;">    </div> |   |     |   |                        |   |         |   |           |   |
| <p>※高野豆腐は成分的には豆腐を食べていれば大丈夫ですが、飲み込みづらい食材でもあるので豆腐とは別にお試しください。</p> |   |  |   |     |   |                        |   |         |   |           |   |

保護者名 \_\_\_\_\_ (印) 日付 / \_\_\_\_\_ 確認者(園) \_\_\_\_\_ (印) 日付 / \_\_\_\_\_

～備考～

※確認のサインは全部の食材にチェックがついた際に記入してください

【後期 9-11ヶ月】

| 穀類   | 野菜・果物類  | 調味料           | 肉・魚類 | 海藻類                        | 豆類   | おやつ       | その他  |
|------|---------|---------------|------|----------------------------|------|-----------|--|
| ビーフン | 舞茸      | 味噌            | 鶏もも  | わかめ                        | 大豆水煮 | かぼちゃクッキー  | オリーブオイル  |
| はるさめ | ピーマン    | 醤油            | 鶏ひき  | 昆布(だしも含む)                  |      | バナナクッキー   | マッシュルーム缶   |
| マロニー | なめこ     | 塩             | 鶏レバー | ひじき                        |      | 動物ビスケット   | コーン缶   |
|      | しめじ     | 酢             | 豚レバー | のり・青のり                     |      | ミルクウエハース  | クリームコーン缶   |
|      | えのき     | 鰹だし(市販のだしパック) | 豚肉   | ※青のりの提供もありますのりを食べていけば大丈夫です |      | さつまいもクッキー | サラダ油   |
|      | しいたけ    | 煮干しだし         | たら   |                            |      | えだまめビスケット | ごま油  |
|      | キウイフルーツ |               |      |                            |      |           | 切り干し大根   |
|      | もやし     |               |      |                            |      |           | ※切り干し大根は成分的には大根を食べていれば大丈夫ですが、飲み込みづらい食材でもあるので大根とは別にお試しください。 |
|      | パセリ     |               |      |                            |      |           |  |
|      | 長いも     |               |      |                            |      |           |  |
|      | エリンギ    |               |      |                            |      |           |  |



※生後9～11か月の後期はカミカミ期とも呼ばれ、この頃になると栄養の6～7割を離乳食から摂るようになります。  
 バランスの良い食事を心掛けるようにしましょう。

保護者名 \_\_\_\_\_ ⑩ 日付 /

確認者(園) \_\_\_\_\_ ⑩ 日付 /

～備考～

※確認のサインは全部の食材にチェックがついた際に記入してください

【完了期 1歳-1歳6ヶ月】

| 穀類  | 野菜・果物類   | 調味料       | 肉・魚類    | 豆類    | おやつ    | その他        |
|-----|----------|-----------|---------|-------|--------|------------|
| 中華麺 | にんにく     | みりん       | さつまいも   | 油揚げ   | 黒豆クッキー | ホットケーキ mix |
|     | しょうが     | 料理酒       | さば      | がんもどき |        | 加糖ヨーグルト    |
|     | こんにゃく    | ウスターソース   | ぶり      |       |        | ゼラチン       |
|     | 胡麻(白・黒)  | 中濃ソース     | ちくわ     |       |        | フルーツジャム    |
|     | れんこん     | カレー粉      | かにかま    |       |        | レーズン       |
|     | ねぎ       | ケチャップ     | 魚肉ソーセージ |       |        | りんごジュース    |
|     | にら       | コンソメ・洋風だし | ベーコン    |       |        | グレープジュース   |
|     | ごぼう      | 中華だし      | 豚ひき肉    |       |        | 野菜ジュース     |
|     | グレープフルーツ | マヨドレ      | ハム      |       |        | のむヨーグルト    |
|     | たけのこ     |           | ソーセージ   |       |        | チーズ        |
|     | レモン      |           |         |       |        | バター        |
|     |          |           |         |       |        | 寒天         |

※おやつは、冷たい牛乳の提供になりません



※生後 12 ヶ月頃の完了期はパクパク期とも呼ばれ、ほとんどの食品を食べられるようになります。大人と同じメニューで薄味にしてみるのも良いですが、固すぎるものや生野菜などは避けてください。また、1歳を過ぎたあたりから離乳食で十分な栄養が摂取できるため、卒乳・断乳というように、牛乳に切り替えても良い時期です。ただ、おこさんにとって授乳が心の拠り所になっていることもあるため、無理なく進めていくのがいいでしょう。

保護者名

⑩

日付

/

確認者(園)

⑩

日付

/

～備考～

※確認のサインは全部の食材にチェックがついた際に記入してください

## その他に食べた食材

| 5-6ヶ月 | 7-8ヶ月 | 9-11ヶ月 | 1歳-1歳6ヶ月 |
|-------|-------|--------|----------|
|       |       |        |          |

## 新しく試してほしい食材

| 7-8ヶ月 |  | 9-11ヶ月 |  | 1歳-1歳6ヶ月 |  |
|-------|--|--------|--|----------|--|
|       |  |        |  |          |  |
|       |  |        |  |          |  |
|       |  |        |  |          |  |
|       |  |        |  |          |  |
|       |  |        |  |          |  |
|       |  |        |  |          |  |
|       |  |        |  |          |  |
|       |  |        |  |          |  |