離乳食食材確認表

2024年8月改定

七日町まちなか保育園

○ 初期（5～6ヶ月） △ 中期（7～8ヶ月） □ 後期（9～11ヶ月） ◎ 完了期（1～1歳6ヶ月）

●後期食開始	保護者様	園長	担任	給食担当者	●完了食開始	保護者様	園長	担任	給食担当者
／	印	印	印	印	／	印	印	印	印

生年月日　R　　年　　月　　日

お名前

アレルギー　有　・　無

※ 食べたものにチェックを入れて下さい。

穀物	チェック1	チェック2
○ 米		
・10倍がゆ（ドロドロ状）		
・7倍がゆ（舌でつぶせる）		
・5倍がゆ（歯茎でつぶせる）		
・軟飯		
・米飯　※段階に応じて対応		
△ うどん・そうめん		
△ 麩		
△ 食パン		
□ マカロニ・スパゲティー		
□ ビーフン		
◎ 中華麺		
◎ ロールパン		

魚介類	チェック1	チェック2
○ たら・かれい		
○ しらす（塩抜き）		
△ さけ・まぐろ		
△ かつおぶし（だし）		
□ ツナ缶		
□ あじ・さわら・さんま		
◎ ちくわ		
◎ さつま揚げ		
◎ はんぺん		
◎ かまぼこ		
◎ カニカマ		
◎ えび・いか		
◎ さば		
◎ ししゃも		

果実類	チェック1	チェック2
◎ りんご		
◎ バナナ		
◎ みかん		
◎ オレンジ		
◎ いちご		
◎ ぶどう		
◎ すいか		
◎ もも		
◎ なし		
◎ 柿		
◎ メロン		
◎ パイナップル		
◎ グレープフルーツ		
◎ キウイフルーツ		
◎ ブルーベリー		

※果物は離乳食の段階での提供はありませんが完了期終了までにお試しください。その際缶詰・ジャム・ジュース等でのお試しでも可です。

豆・種実類	チェック1	チェック2
○ 豆腐		
○ 高野豆腐		
△ 大豆		
△ きな粉		
△ 納豆		
△ 無調整豆乳（調理用）		
◎ 油揚げ・厚揚げ		
◎ すりごま		

野菜・きのこ類	チェック1	チェック2
○ 人参		
○ 大根		
○ かぶ		
○ ほうれん草		
○ キャベツ・白菜		
○ ブロッコリー		
○ 玉ねぎ		
○ かぼちゃ		
○ トマト		
○ カリフラワー		
△ グリンピース		
△ チンゲン菜・小松菜		
△ きゅうり		
△ アスパラガス		
△ なす		
△ いんげん		
△ とうもろこし		
□ もやし		
□ ピーマン・パプリカ		
□ オクラ		
□ ズッキーニ		
□ きぬさや		
◎ ねぎ		
◎ れんこん		
◎ たけのこ		
◎ ごぼう		
◎ きのこ類		
◎ レタス		

いも類	チェック1	チェック2
○ じゃがいも		
○ さつまいも		
○ 片栗粉		
△ 春雨		
◎ さといも		
◎ こんにゃく		

卵類	チェック1	チェック2
△ 卵黄		
□ 全卵		

油脂類	チェック1	チェック2
□ サラダ油		
□ マーガリン		
◎ ごま油		

肉類	チェック1	チェック2
△ 鶏肉（ささみ・ひき肉）		
□ 豚肉・豚ひき肉		
□ 牛肉		
◎ ウインナー		
◎ ハム・ベーコン		

藻類	チェック1	チェック2
□ わかめ		
□ ひじき		
□ 青のり		
◎ 焼きのり		
◎ ふのり		
◎ 切り昆布		
◎ 寒天		
◎ とろろ昆布		

乳類	チェック1	チェック2
△ ヨーグルト（プレーン）		
□ 牛乳（調理用）		
□ チーズ		
□ バター		
◎ 牛乳（飲用）		
◎ 生クリーム		
◎ 乳酸飲料		

その他	チェック1	チェック2
◎ ゼリー（ゼラチン）		

調味料	チェック1	チェック2
□ 塩		
□ 砂糖		
□ 醤油		
□ みそ		

※完了期以降ケチャップ・マヨネーズ・ソース・酢・カレーなどのルウ関係も使用させて頂きますので、事前にお試しください。

※完了期以降では旬の野菜が出ることがあります。事前にお知らせ致しますのでお試しください。