

離乳食食材チェック表

※離乳食食材チェック表にある食材で、まだ食べていない食材がある場合は、利用日までに必ず相当する段階の離乳食の食材を試して、お子さんの様子に異変がないことを確認してください。

生年月日 西暦 年 月 日

児童氏名

保護者氏名

保育園ではこんな食材を使用しています

離乳食が進んでいくにつれて、使用する食材が増えていきます。離乳食のステップアップをするにあたり、初めて試す食材は5回ほどご家庭で試してアレルギーやお子様の異変の有無をご確認お願いいたします。
1歳児クラス以上のお子さまも必ずご記入をお願いいたします。

*初めての食品は1日1品（食品を混ぜずに）1さじから、ゆっくり進めましょう。全ての食品は、加熱しましょう。

- ★食べたことがある食材に、チェック（し点）をしてください。
- ★全て食べている場合は、一番下の欄に、チェック（し点）をしてください。

1回食（5・6か月頃）

食パン		豆腐		白身魚 (カレイ・タラ)	
しらす干し		こまつな		人参	
ほうれんそう		じゃがいも		大根	
玉ねぎ		キャベツ		かぶ	
かぼちゃ		さといも		アスパラ 青梗菜	
白菜		さつまいも		ブロッコリー	
うどん		麦茶			

2回食（7・8か月頃）

サケ		鶏肉 (ささみ・ひき肉)		トマト	
ツナ缶		グリーンアスパラ		わかめ	
なす		りんご		梨	
柿					

3回食（9～11か月頃）

豚肉 (ひき肉)		もやし		ねぎ	
-------------	--	-----	--	----	--

完了食（12～18か月頃）

飲用牛乳		赤身魚 (サバ・イワシなど)		ごま	
卵(加熱したもの)		すいか		ぶどう	
メロン		コーン		レンコン	
きのこ		ごぼう		きゅうり	
いんげん or きぬさや		ピーマン or パプリカ		みかん	
いちご					

上記食品は全て食べたことがあります。