

# 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をお願いいたします。

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（レ点）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（レ点）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		チンゲンサイ 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。