

# 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<br>(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<br>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<br>(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<br>(ひき肉) |  | もやし |  | ねぎ |  |
|-------------|--|-----|--|----|--|

### 完了食（12～18か月頃）

|                    |  |                    |  |      |  |
|--------------------|--|--------------------|--|------|--|
| 飲用牛乳               |  | 赤身魚<br>(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<br>or<br>きぬさや |  | ピーマン<br>or<br>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。