

離乳食 食材確認表兼進行目安表

名前：

生年月日 年 月 日 離乳食開始日 年 月 日

★保育園での離乳食は、家庭でその食材を複数回食べてみて問題がないことがわかってからの開始となります。未摂取がある場合は、給食の提供ができないため、午前保育となることがあります。食べた食材に日付を記入してください。新しい食材は1日1品とします。

【食物アレルギーについて】 離乳期に特定の食物を除去したり、摂取を遅らせることで食物アレルギーが予防できるのではなく、少しずつ摂取することにより予防できるとされています。医師の診断を受けず食事制限をしたり離乳食を遅らせないようにしましょう。1歳3ヶ月にはすべての食材を食べ終わしましょう。

		進行 予定	穀類・イモ類	たんぱく質	野菜・果物・その他	飲料・味付け	
初期	な 潰 ら か に す り 1日 1回	5 ヶ 月 /	つぶし粥 じゃがいも さつまいも	卵黄 豆腐 きなこ	たら 鮭 カラスガレイ	葉物 大根 人参 南瓜	トマト 玉葱 きゃべつ ブロッコリー
		6 ヶ 月 /	★初めての食材は加熱して 小さじ1から始めましょう。	しらす ★豆腐は絹豆腐のほうが食べや すいです。魚や肉は片栗粉でとろみをつけると食べやすくなり ます。しらすは1度茹でこぼしをして塩分を取りましょう。	★葉物は、子どもにはベタベタと食べにくい食材です。じゃが いもなどのマッシュと混ぜたりすると食べやすいです。	★初めての食材は日中の 体調が良いときに試しま しょう。	
中期	舌 で つ ぶ せ る 1日 2回	7 ヶ 月 /	全粥 (50~80g)	納豆 鶏肉	★初期・中期は味付けを せずに食材そのものの味 を楽しんでください。後 期から徐々に味付けをし ましょう。	★そばや生卵は保育園では 提供しません。給食で提供 しないもので、アレルギー があるものはお知らせくだ さい。	★果物は季節のものにな りますので、逃さず試し ましょう。
		8 ヶ 月 /	うどん 食パン	ヨーグルト チーズ 卵黄1個 全卵1/3個			
後期	歯 ぐ き で つ ぶ せ る 1日 3回	9 ヶ 月 /	全粥 (90g~)	全卵1/2個 牛乳 (調理用)	マグロ あじ さば	生トマト バナナ りんご	塩 醤油 みそ
		11 ヶ 月 /	軟飯 (80g) ★ツナ缶は水煮のものを食べ ましょう。	ツナ缶 豚肉 レバー	★蜂蜜は乳児ボツリヌス症を 防ぐため1歳を過ぎてからに	柑橘類 いちご ぶどう	わかめ ひじき 焼きのり ケチャップ
完了期	歯 ぐ き で 噛 め る 1日 3回 +おやつ (10:00 15:00)	12 ヶ 月 /	ごはん (80g)	全卵2/3個 エビ カニ	かにかま ちくわ 油揚げ	パイン缶 もも缶 メロン	マヨネーズ 牛乳 (100ml)
		1 歳 3 ヶ 月 /	やまいも さといも ★山芋は白ハンペンで提供します	いか ハム ベーコン	★エビ・魚練り製品・油揚げは噛 む力が弱いためみじん切りにして ください。	キウイ ゼラチン しめじ	ごま ★園では牛肉は出ませんが、エキス として含まれることがあります 乳酸菌飲料 牛(エキス)

※ 月 日 (1歳 ヶ月) から普通食にします

保護者サイン