

離乳食開始にあたっての確認票

園名 ひまわり保育園

園児名

年 月 日 生

< 確認事項 >

- ① 食べておく食品… 保育園の離乳食で使用する食材を中心に記載しています。
目次の月齢になると給食で提供しますので、家庭で複数回食べたら、食べた日付を記入し保育士に報告してください。
- ② チェックする食品… 食物アレルギーを起こしやすい食品を中心に記載しています。家庭で複数回食べたら、食べた日付を記入し、保育士に報告してください。
- ③ 「チェックする食品」に鶏卵・果物が記載されています。鶏卵・果物はアレルギーを起こしやすい食品のため、保育園の給食で提供するのは、離乳食完了期からです。
そのため、以下の目安の月齢を参考に、家庭で食べておきましょう。

上記①～③の内容を確認し、了承しました。

年 月 日 保護者氏名

< 離乳食の食材表 >

	穀類		野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
5~6 カ 月 頃	おかゆ	食パン粥 (粉ミルク)	じゃがいも	バナナ		白身魚	片栗粉	かつおだし
		うどん	さつまいも	りんご		シラス干し (塩抜き)	野菜スープ	
		そうめん	かぼちゃ	みかん類		豆腐	昆布だし	
			にんじん	スイカ		きな粉		
			だいこん	メロン		スキムミルク		
			キャベツ	いちご				
			たまねぎ					
			きゅうり					
			ほうれん草					
			白菜					
			トマト					
			ブロッコリー					
			かぶ					
			小松菜					
			なす					
		チンゲン菜						
		グリーン豆						

	穀類		野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
7~8 カ 月 頃	コンフレック	バターロール	さやいんげん	グレープフルーツ	納豆 (火を通す)	鶏肉(さき身)	砂糖 (上白糖)	
			さやえんどう	レーズン	高野豆腐	(ひき肉)	しょうゆ	
			とうもろこし (薄皮なし)	ブルーベリー	大豆の水煮	(もも肉)	みそ	
			えだまめ	低糖度ジャム ブルーベリー		(レバー)	煮干しだし	
			にら	マーマレード	おから	ツナ缶(油抜き)		
			ピーマン	あんず	豆乳	プレーンヨーグルト		
			グリーンピース	なし	チーズ	鮭		
				もも	麩(ふ)	かじき		
				りんご	牛乳	卵黄固ゆで		
					わかめ			
					のり			

	穀類		野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
9~11 カ 月 頃	クラッカー		さといも	ぶどう	ひじき	豚肉(ひき肉)	ケチャップ	
	マカロニ		れんこん	かき		(レバー)	マヨネーズ	
	スパゲッティ		セロリ	柑橘類(はっさく・夏みかん)		(もも肉)	サラダ油	
	ビーフン		オクラ	低糖度ジャム いちご		牛肉(ひき肉)	ゴマ油	
			きのご類			(もも肉)	バター	
			ねぎ			卵 (全卵・加熱)		
			もやし			かつお		
						むつ		
						さんま (骨に注意)		
						あじ		
						さわら		

	穀類		野菜類・果物類		たんぱく質食品		その他	
	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品	食べておく食品	チェックする食品
1 歳 頃 か ら	中華麺		ごぼう		油あげ	ぶり	梅干し	揚げ物
			たけのこ		厚揚げ	いわし(骨に注意)	はちみつ*	寒天
			フルーツ缶詰		はんぺん	さば	カレー粉	ゼラチン
			しょうが		かまぼこ	えび*	酢	
			にんにく		ちくわ	ベーコン	コンソメ	
					さつま揚げ	ハム	中華だし	
						ウインナー		
						あさり		
						ししゃも		
						わかさぎ		
						豆乳クリーム		

*えびは、お菓子など少量から始めましょう。
*はちみつは、13カ月以降にお試ください。