

離乳食開始にあたっての確認票

園名 _____ 園児名 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日生

- ①食べておく食品・・・保育園の離乳食で使用使用する食材を中心に記載しています。
- 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、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、提供するの離乳食完了期からです。

5～6ヶ月 ごっくん期						年 月 日	
※ポタージュ状のものを唇を閉じてごっくと飲み込むものが主 ・食品をよく煮てなめらかにつぶす。 ・味付けはせず昆布だしを使用する。 ・初めて食べる食品は米粥から。						保護者 確認印 (印)	
● 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
おかゆ	食パンがゆ うどん そうめん	じゃがいも さつまいも かぼちゃ 人参 大根 キャベツ たまねぎ きゅうり ほうれん草 白菜 かぶ ブロッコリー トマト モロヘイヤ 小松菜 チンゲン菜 なす クリームコーン缶	バナナ りんご みかん類 すいか メロン いちご		たら しらす干し 豆腐 きな粉	野菜スープ 昆布だし 片栗粉	
7～8か月 もぐもぐ期						年 月 日	
※舌と上あごで食べ物をつぶして食べる練習の時期 ・食品は形を残し、舌でつぶせる固さになるように煮る。 ・味付けは素材の味を生かして薄味にし、野菜スープやかつお昆布だしを使用する。 ・味覚が発達する時期なので、食品の種類を増やしていく。						保護者 確認印 (印)	
● 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
コーンフレーク ホットケーキ粉		さやいんげん さやえんどう とうもろこし えだまめ グリーンピース にら ピーマン パセリ 三つ葉 アスパラ	レーズン ブルーベリー 梨	納豆(火を通す) 高野豆腐 大豆の水煮 おから 豆乳 麩 わかめ 海苔	鶏肉(さき身) 鶏肉(ひき肉) 鶏肉(もも肉) ツナ缶 鮭 かじき 卵黄(固ゆで) プレーンヨーグルト 牛乳(つなぎ) チーズ	砂糖(三温糖) しょうゆ 味噌	かつおだし
9～11か月 かみかみ期						年 月 日	
※歯茎で食べ物をつぶして食べる練習の時期 ・栄養補給源の主体が食べ物中心になるので、バランスを考えた献立にする。 ・食品はバナナくらいの固さにし、固形食に慣らしていく。・手づかみで食べられるようなものを取り入れる。 ・味付けはごく薄味に。(大人が食べて物足りない味付け)						保護者 確認印 (印)	
● 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
クラッカー マカロニ スパゲティ ビーフン 春雨	すりごま	さといも れんこん セロリ オクラ きのこ類 もやし 長ねぎ	ぶどう 柿 柑橘類 低糖ジャム いちご ブルーベリー マーマレード	ひじき あずき	豚肉(ひき肉) 豚肉(もも肉) 鶏レバー 卵(全卵・加熱) さんま(骨に注意) さわら あじ かつお	ケチャップ マヨネーズ サラダ油 オリーブ油 ごま油 バター	
12～17か月 ばくばく期						年 月 日	
※前歯でかじったり、舌を使い奥歯に送り噛む練習の時期 ・栄養補給源の大部分が母乳や育児ミルク以外の食べ物からとれるようになる。 ・食品はつまんで力をいれるとつぶれるくらいの固さにする。(肉団子くらい) ・一口量を覚える。						保護者 確認印 (印)	
● 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
中華麺 押し麦 ひなあられ		ごぼう たけのこ フルーツ缶詰 (もも、パイナップル) しょうが みょうが うど つるな ズッキーニ セリ かんぴょう 青しそ 冬瓜 栗 こんにやく しらたき 春菊 菜の花 よもぎ あおさ しそふりかけ		油揚げ 厚揚げ はんぺん かまぼこ ちくわ さつま揚げ ひよこ豆 茹でいんげん豆 がんもどき 桜でんぶ すずき	ぶり いわし(骨に注意) さば ベーコン ハム ウインナー ししゃも 豆乳クリーム 生クリーム 牛乳(飲) 卵料理 わかさぎ 干しえび	梅干 カレー粉 酢 コンソメ 丸鶏がらスープの素 ウスターソース 中濃ソース レモン汁 ココア わらびもち みりん 料理酒	揚げ物 寒天

*はちみつ・黒砂糖は給食では提供しませんが、ご家庭で13ヶ月以降にお試しください。(ボツリヌス菌による食中毒予防のため)