

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

①食べておく食品・・・保育園の離乳食で使用する食品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。家庭で複数回食べましたらお知らせ下さい。

③保育園では鶏卵・果物は完了期からの提供となります。(ご家庭では食べ進めて下さい。)

それぞれの区分の提供が可能になりましたら、内容を確認をしていただき、保護者確認印(またはサイン)をいただきます。保育園では確認をいただいた区分までの食べておく食品と、ご家庭で食べていただいたチェックする食品を提供いたします。

5~6ヶ月 初期(ごっくん期)・・・とろとろ～ポタージュ状のものを唇を閉じてごっくんと飲み込み離乳食に慣れる		7~8か月 中期(もぐもぐ期)・・・舌と上あごで食べ物をつぶして食べる練習の時期		9~11か月 後期(かみかみ期)・・・歯茎で食べ物をつぶして食べる練習の時期		12~17か月 完了期(ばくばく期)・・・前歯でかじったり、舌を使い奥歯に送り噛む練習の時期	
《ポイント》 ・初めて食べる食品は米粥から。 ・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や野菜スープを使用する。		《ポイント》 ・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。		《ポイント》 ・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)		《ポイント》 ・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ら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。	
● 穀類 ●		● 野菜類 ●		● たんぱく質などの食品 ●		● 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		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(パンがゆ)	じゃがいも さつまいも かぼちゃ 人参 大根 玉ねぎ キャベツ 白菜 かぶ	ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 小松菜 チンゲン菜 きゅうり トマト なす		豆腐 しらす干し きな粉	野菜スープ 昆布だし 片栗粉	
コーンフレーク	うどん	さいいんげん さやえんどう にら ピーマン パプリカ	どうもろこし そら豆 グリーンピース アスパラ モロヘイヤ	納豆(加熱) おから	たら 鮭 かじき マグロ(ツナ缶でも可) 鶏肉 大豆の水煮 高野豆腐 豆乳(加熱) 麩 卵黄(固ゆで) プレーンヨーグルト チーズ 牛乳(加熱)	しょうゆ 味噌 わかめ 海苔 青のり(あおさ)	かつおだし
マカロニ スバゲティ ベーキングパウダー 春雨 そうめん ビーフン	すりごま ホットケーキ粉	さいいも れんこん きのこ類 もやし 長ねぎ	ごぼう えだまめ セロリ オクラ	あずき	豚肉 卵(全卵/加熱) さんま さわら あじ かつお	砂糖(三温糖) ケチャップ・酢 サラダ油 オリーブ油 ごま油 バター かつお節 ひじき・もずく 昆布・寒天	
中華麺 押し麦 コッペパン バターロール クラッカー		生姜 青しそ 万能ねぎ 三つ葉 パセリ 豆苗 菜の花 たけのこ ズッキーニ 冬瓜 みょうが 春菊	よもぎ 栗 しらたき セリ(1月) かんぴょう(2月)	豚レバー 油揚げ 厚揚げ がんもどき はんぺん かまぼこ ちくわ さつま揚げ 納豆(非加熱) ひよこ豆 茹でいんげん豆 桜でんぶ(3月)	ぶり いわし さば ししゃも わかさぎ(冬) 干しエビ ベーコン ハム ウインナー 牛乳(飲料として) 豆乳(飲料として)	カレー粉 コンソメ 中華だしの素 ウスターソース 中濃ソース 料理酒 みりん 塩麹 梅干 しそふりかけ	マヨネーズ はちみつ* 黒砂糖*
● 果物類 ●		※果物類はアレルギー予防の面から、ご家庭で食べたものについて完了期からの提供となります。保育園で提供する食品を中心に記載しています。(いちご・りんご・マーマレード・ジャム・みかん缶詰は材料となる生の食材を食べなければ提供可とする。)					
目安	バナナ	メロン	オレンジ	目安	【ドライフルーツ】	【ジャム類(低糖)】	【フルーツ缶詰】
初期～	りんご	すいか	レモン	1歳頃から	ブルーベリー	ブルーベリー	もも
(少量から始める)	みかん	梨	グレープフルーツ		レーズン	いちご	パイナップル
	いちご	ぶどう				りんご	みかん
		柿				マーマレード	

※保育園で使用する食材によって作成しておりますが、記載のない食材(保育・食育活動で使用等)についても、必要に応じて確認をお願いする場合がございます。