

離乳食食材チェック表

園名 みどりのみつばし保育園 園児名 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 生まれ

★下記の食材をもとに離乳食を提供します。保育施設での食物アレルギーが発症することを予防するために、保育施設で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いしております。園での提供は中期食からになります。

【園での離乳食提供の流れ】

☆月齢が上がるごとに、食材チェックを確認し、園やご家庭での状況を参考に食形態を変えていきます。



☆家庭で2回以上食べたならチェックを入れてください。。

☆園での給食提供は中期食以降になりますので、初期、中期の食品をすべてチェックされてからの開始になります。

※ 特定原材料7品目（**えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳**）は赤字で示しています。

上記のことを確認し、了承しました。 _____ 年 _____ 月 _____ 日 保護者名 _____ 印

5～6か月 初期(ごつくん期)・・・とろとろ～ポタージュ状のものを唇を閉じてごつくんと飲み込み離乳食に慣れる。 _____ 年 _____ 月 _____ 日 保護者印

 10倍粥 ポタージュスープ くらいのトロトロ感	 野菜のすりつぶし または、裏こしする	≪ポイント≫ ・子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。 つぶし粥から始める。 ・食品をよく煮て滑らかにつぶす。すりつぶした野菜なども 試し、慣れてきたら、豆腐や白身魚などを試す。 ・味付けはせず昆布だしや野菜スープを使用する
--	--	---

食材	チェック	食材	チェック	食材	チェック
おかゆ (つぶし粥)		キャベツ		ちんげん菜	
さつまいも		白菜		トマト	
じゃがいも		かぶ		豆腐	
かぼちゃ		ブロッコリー		しらす	
にんじん		カリフラワー		だし汁 (かつお・昆布)	
だいこん		ほうれん草		片栗粉	
玉ねぎ		小松菜			

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ことに慣れる時期 _____ 年 _____ 月 _____ 日 保護者印

 7倍粥 舌と上あごでつぶせる 豆腐くらいの固さが 目安	 やわらかく加熱して、粗くすりつぶす。 または細かく刻む。とろみをつけても 食べやすい。	≪ポイント≫ ・食品は形を残し、舌でつぶせる硬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。
---	--	---

食材	チェック	食材	チェック	食材	チェック
おかゆ (7倍粥) ご飯 1:水 6		トマト		カレー/たら	
めん (うどん・そうめん)		なす		鶏ひき肉/鶏ささ身	
食パン (パン粥)		バナナ		ツナ缶	
お麩		オレンジ・みかん		ヨーグルト (ベビーダノン)	
さやいんげん		りんご・梨		みりん	
もやし		ひきわり納豆		しょうゆ/みそ	
長ねぎ		きな粉		洋風だし/中華だし	