

給食 食材チェック表

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

★下記の食材をもとに給食を提供します。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以降になります。

【園での離乳食・幼児食提供の流れ】

☆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。

☆離乳食中期食は初期、中期の食品チェック後の提供開始になります。幼児食の提供は完了期または3歳以降までの食品チェック後の提供開始になります。

☆季節の食材(〇月)は未摂取でも給食開始になります。提供時期が近づきましたら栄養士から声をかけさせていただきますので提供前にお試ください。

赤字の食品は、アレルギー28品目になります。必ず複数回食べてお子様の体調に変化がないか確認後チェックをしてください。

黒字の食品は、園の給食に使われる食品です。ご家庭でも食べましたらチェックをしてください。

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

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。				保護者 確認印	年 月 日
   <p>「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。</p>					全ての食材に☑が終わり ましたら押印してください (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、裏ごしする					※栄養士記入欄 提供開始日 年 月 日
穀類	野菜類・果物類		たんぱく質などの食品	その他	
白米(おかゆ、米飯)	じゃがいも	ブロッコリー	豆腐	片栗粉	
うどん	さつまいも	カリフラワー	しらす干し		
そうめん	かぼちゃ	ほうれん草			
食パン(パンがゆ)	かぶ	トマト			
	人参	小松菜			
	大根	チンゲン菜			
	玉ねぎ	みかん			
	キャベツ	梨(8月)			
	白菜	すいか(8月)			

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				保護者 確認印	年 月 日
   <p>「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。</p>					全ての食材に☑が終わり ましたら押印してください (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。					※栄養士記入欄 提供開始日 年 月 日
穀類	野菜類・果物類		たんぱく質などの食品	その他	
麩	さやいんげん	オレンジ	白身魚(カレイ、たら)	かつおだし	
	なす	バナナ	ツナ水煮(まぐろ)	しょうゆ	
	きゅうり	桃	鶏肉(ささみ、ムネ)	味噌	
	枝豆	りんご		海藻 (わかめ 青のり ひじき こんぶ)	
	そら豆(6月)	ぶどう		ベビー菓子 (せんべい・スナック)	
	冬瓜(7月)	いちご(12月)			
	ねぎ				

☆ベビー菓子はひじきせんべい、小魚せんべい、にんじんトマトすなっく、ハイハイ、野菜ハイハイを提供しています

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			年 月 日
 <p>5倍粥 歯茎で押しつぶせるバナナくらいの固さが目安</p> <p>やわらかく加熱して、5～8mm 角に切る。または粗く刻む。茹でる、あえる、炒め煮にしてもよい。</p> <p>《ポイント》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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くらいの味付け) 			
穀類	野菜類・果物類	たんぱく質などの食品	その他
			砂糖
			塩
			ベビー菓子

☆ベビー菓子は小松菜とほうれん草のビスケット、栗かぼちゃとさつまいものクッキーを提供しています

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			年 月 日
 <p>軟飯 歯茎でつぶせる肉だんごくらいの固さが目安</p> <p>軽くつぶせる固さに加熱し、1cm角に切る。煮る、焼く、蒸し焼きにする。</p> <p>《ポイント》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) 			
穀類	野菜類・果物類	たんぱく質などの食品	その他
中華麺	山芋	れんこん	鮭
スパゲッティ(マカロニ)	里芋	とうもろこし	さば
五穀米	春雨	ごぼう	牛乳
ライ麦	白滝	もやし	卵
ホットケーキミックス	にら	セロリ	牛肉 ゼラチン
米粉(ビーフン)	アスパラガス	ズッキーニ	豚肉(ハム、ベーコン)
コーンフレーク	さやえんどう(グリーンピース)	たけのこ	いか
	しそ	ブルーベリー	乳製品(ヨーグルト、生クリーム、チーズ)
	ピーマン	ラズベリー	油揚げ(厚揚げ)
	パプリカ	アセロラ	きなこ
	パセリ	レモン	赤魚
	おくら	果物缶詰(パイナップル、洋梨など)	ホキ
	レタス	柿(10月)	ぶり
	生姜	あんず	さわら
	にんにく	寒天	ほっけ
	うめ	きのこ類(椎茸、舞茸、なめこ)	あじ
	栗	えのき、しめじ、エリンギ、マッシュルーム	いわし
			さんま
			もうかざめ
			ちくわ、かまぼこ
			さつまあげ
			あさり
			レバー
			あずき
			ごま(ごま油)
			バター
			マーガリン
			なたね油、大豆油
			めんつゆ
			コンソメ
			鶏がらスープ素
			マヨネーズ
			メープルシロップ
			酢
			カレー粉
			ココア
			麺
			オイスターソース
			乳児菓子

☆乳児菓子はぱりんこ、星たべよ、サッポロポテト、あんぱんまんソフトせんべい、ルヴァンなどを提供しています

☆ホキはフィッシュバーガーや白身魚フライで使用されています。衣を取り除きお試しください。

☆お誕生日会でミルクレープやピーチショートケーキ、いちごショートケーキなどを提供しています。

3歳以降・・・様々な切り方の食材を経験することで自分で一口を調整できるようになる時期			年 月 日
野菜類・果物類	たんぱく質などの食品	その他	
キウイフルーツ	えび	幼児菓子	
メロン	かに		
☆イベントとして七草の提供があります ☆幼児菓子はとんがりコーン、玄米煎餅、ハッピーターンなどを提供しています			