離乳食食材チェック表

園児名　ハピネス　花子　　【生年月日】令和〇　年　〇月　〇　日

5-6 初期			7-8 中期			9-11 後期			12-18 完了期		
穀類	じゃがいも	✓	穀類	パスタ・マカロニ	✓	穀類	はるさめ		穀類	中華麺	
	さつまいも	✓		パン	✓				豆類	油揚げ	
	そうめん	✓	豆類	納豆	✓	豆類	大豆水煮		野菜・果物類	にんにく	
	うどん(乾・生麺)	✓		豆乳	✓	野菜・果物類	舞茸			しょうが	
	麩	✓		きな粉	✓		パプリカ			レーズン	
野菜・果物類	人参	✓		枝豆			ピーマン			糸こんにゃく	
	かぼちゃ	✓		高野豆腐	✓		なめこ			胡麻(白・黒)	
	トマト	✓	野菜・果物類	チンゲン菜	✓		しめじ			れんこん	
	ほうれん草	✓		なす	✓		えのき			にら	
	小松菜	✓		きゅうり	✓		しいたけ			ごぼう	
	ブロッコリー	✓		オクラ	✓		もやし			たけのこ(水煮可)	
	キャベツ	✓		里芋			いんげん			グレープフルーツ	
	白菜	✓		ねぎ	✓		グリーンピース			キウイ	
	玉ねぎ	✓	肉・魚類	鶏ささみ	✓	肉・魚類	鶏もも(ひき肉含む)		肉・魚類	さば	
	かぶ	✓		鶏むね(ひき肉含む)			豚レバー			ぶり	
	大根	✓		さけ	✓		鶏レバー			さわら	
	いちご	✓		ツナ水煮缶(かつお・まぐろ)	✓		豚肉(肩・もも)			豚ひき肉	
	みかん (10~12月)	✓			✓		たら			ちくわ	
	オレンジ	✓	調味料	砂糖	✓					かにかま	
	りんご	✓		塩	✓	海藻類	ひじき			魚肉ソーセージ	
	バナナ	✓		かつお節	✓		わかめ			ハム	
	すいか (7~8月)	✓	おやつ	野菜家族			のり・青のり			ベーコン	
	なし (9~10月)	✓		小魚せんべい							
				ひじきせんべい	✓	調味料	味噌				
				ハイハイン	✓		醤油		海藻類	刻み昆布	
魚	しらす	✓	その他	ヨーグルト無糖	✓		煮干しだし		調味料	レモン果汁	
調味料	離乳食用和風だし	✓					昆布だし			みりん	
	離乳食用コンソメ	✓					パセリ粉			料理酒	
その他	片栗粉	✓								中濃ソース	
	米粉	✓				おやつ	動物ビスケット			カレー粉	
	小麦粉	✓					ミルクウエハース			ケチャップ	
	麦茶	✓					かぼちゃクッキー			コンソメ・洋風だし	
豆類	豆腐	✓					バナナクッキー			鶏がら	
						その他	サラダ油			卵不使用マヨネーズ	
							ごま油			酢	
							切り干し大根			かつおだしパック	
							コーン缶		その他	ホットケーキ mix	
							クリームコーン缶			加糖ヨーグルト	

※切り干し大根や高野豆腐は、成分的には
大根や豆腐を食べていれば大丈夫ですが、
飲み込みづらい食材でもあるので別でお試しください。

				ゼラチン	
				寒天	
				ゆかり	
				チーズ	
				牛乳(そのまま)	
				バター	
				ジュース	
				りんご　野菜 オレンジ　ぶどう のむヨーグルト	
期毎にすべての食材に✓がついたらサインをします （季節もの以外）				ジャム	
				いちご マーマレード ブルーベリー	
保護者サイン	保護者サイン	保護者サイン	保護者サイン		
園確認	園確認	園確認	園確認		
担任・調理担当が確認しサインをしたうえで離乳食の提供となります					
備考 例：野菜は苦手なようです	備考	備考	備考		

↑
気になったことがあればご記入ください

【随時、チェックしてほしい食材】

10 倍粥	✓
7 倍粥	✓
全粥(5 倍粥)	
軟飯	
水道水	✓
ベビーフード	✓

【新しく試してほしい食材】表①

園で記入します	

【卵について】↓食べたものに✓

卵黄	✓
全卵	

※基本的には、卵の提供は幼児食からとなりますが、幼児食に移行する場合の情報としてご記入ください。また、おやつのみ(クッキー)卵の成分が入っているものの提供があります。

【ご家庭で食べた食材】表②

アボカド				
表にない食材でご家庭で試したものがあった場合にご記入ください				

【各月の月齢と提供する離乳食】※1 日時点での月齢

4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月
園で記入します											

食材や食事について

◎この表は、園で使用する食材を月齢ごとに目安として記載していますので、各月齢で食べられる物は他にもあります。表に記載していない食材で試したものがあった場合は、表②に記載してください。
また、園で試してほしい食材が増えた場合は、表①に記入してお知らせいたします。
◎食材は月齢に合った形状や味付けにし、アレルギー反応などにも気をつけながら食べるようにしましょう。
◎園では、ご家庭での食事が 2 回食になりましたら、お昼の時間帯に目安の月齢で給食を提供します。
◎季節のものなどは()内に記載されている時期を目安に試してください。

食材チェック表のやりとりについて

※離乳食を始めるタイミングになりましたら、その時点で食べている食材にチェックをし、一度、園に提出ください。
園でコピーを取り、担任・栄養士が日々の確認に使用します。
表の赤文字のところは園で記入します。

【 日々のやりとり 】
☆お子さんの月齢を基準に食材を試し、チェックします
☆通常は家庭で保管していただき、新しい食材が増えた際には持参し、職員にお声がけください。
※季節もの以外の食材を全部食べましたら、確認のサインをしてください
※その都度、担任・栄養士で園控えにもチェックします

食材を試す時は・・・

可能であれば、保護者の方が食後の経過も見守れる環境で食すことをお勧めします。
（入園前、慣らし保育期間中、お仕事がお休みの日などに・・・）
また、アレルギー反応が出た場合、すぐに対応できるよう病院を受診可能な時間帯に試すと安心ですね！
1 種ずつ試していくのが基本ですが、野菜はアレルギーリスクが低めですので、ポトフなどのスープで数種類一緒に食べるということは可能です。ただ、万が一アレルギー反応が出た場合、食材の判別が難しくなるというデメリットもありますので、お気をつけください。
前日の夜や登園前に初めて食べる食材を試した場合は、お子さんの様子をしっかりと観察していきますので、必ず職員にお声がけください。

離乳食 ワンポイント

※初期は、離乳食に慣れるための準備期間でもあります。お子さんの機嫌がいいタイミングを選び、1 回の授乳を離乳食に置き換えます。最初は消化も良くアレルギーの心配が少ないおかゆから始めると良いでしょう。

※生後 7～8 ヶ月ごろの中期はもぐもぐ期とも呼ばれ、この頃になると上手にゴックンができるようになるため、離乳食の回数も1日 2 回に増やしてみましょう。ただし、早いペースで食べ物を与えると丸飲みのくせがつくため、ゆっくり口に運ぶようにしましょう。

※生後 9～11 か月の後期はカミカミ期とも呼ばれ、この頃になると栄養の 6～7 割を離乳食から摂るようになります。バランスの良い食事を心掛けるようにしましょう。

※生後 12 ヶ月頃の完了期はパクパク期とも呼ばれ、ほとんどの食品を食べられるようになります。大人と同じメニューで薄味にしてみるのも良いですが、固すぎるものや生野菜などは避けてください。また、1 歳を過ぎたあたりから離乳食で十分な栄養が摂取できるため、卒乳・断乳というように、牛乳に切り替えても良い時期です。ただ、お子さんにとって授乳が心の拠り所になっていることもあるため、無理なく進めていくのがいいでしょう。

園で食べる前にご家庭で試していただくことで、
安全な食事の提供に繋がります。
ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします！