

食材摂取確認表 【0歳児クラス用】

1. ここに記されているものは、保育園の離乳食に使用する食材例です。ご家庭での食事作りにお役立てください。
 2. 食べた食品には、○をつけてください。★の食品は、ご家庭で食べたことを確認してからの提供となります。

氏名

	5~6ヶ月準備		5~6ヶ月頃		7~8ヶ月頃		9~11ヶ月頃		12~18ヶ月頃	
	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
穀類	★ 米		★ 米		★ 米		★ 米		★ 米	
			食パン		食パン		食パン		食パン	
芋・南瓜	じゃがいも		じゃがいも		じゃがいも		じゃがいも		じゃがいも	
	かぼちゃ		かぼちゃ		かぼちゃ		かぼちゃ		かぼちゃ	
野菜類	たまねぎ		たまねぎ		たまねぎ		たまねぎ		たまねぎ	
	きゅうり		きゅうり		きゅうり		きゅうり		きゅうり	
豆類			★ 豆腐(加熱)		★ 豆腐(加熱)		★ 豆腐(加熱)		★ 豆腐(加熱)	
			納豆		納豆		納豆		納豆	
魚類			★ 白身魚(加熱)		★ 白身魚(加熱)		★ 白身魚(加熱)		★ 白身魚(加熱)	
									★ 鮭(加熱)	
肉類					★ 鶏ひき肉(茹で)		★ 鶏ひき肉(茹で)		★ 鶏ひき肉(茹で)	
							★ 豚ひき肉(茹で)		★ 豚ひき肉(茹で)	
卵					★ 茹で鶏卵の卵黄(ひとさじから)		★ 加熱した鶏卵の全卵(卵焼・卵とじなど)		★ 加熱した鶏卵の全卵(卵焼・卵とじなど)	
乳製品			粉ミルク		★ 牛乳(加熱料理)		★ 牛乳(加熱料理)		★ 牛乳(加熱料理)	
			(パンがゆやミルク煮などの料理に)		(パンがゆ・シチューなど)		(パンがゆ・シチューなど)		(パンがゆ・シチューなど)	
海草										
果物									★ りんご	
									★ バナナ	
油類					バター		バター		★ バター	
					(料理に使ってみましょう)		サラダ油		★ サラダ油	
調味料他					みそ		みそ		★ 砂糖/マヨネーズ	
					しょうゆ		しょうゆ		★ ごま(ずったもの)	
だし	こんぶだし		こんぶだし		こんぶだし		こんぶだし		★ かつおだし	
	かつおだし		かつおだし		かつおだし		かつおだし		★ 煮干しだし	
その他	麦茶		麦茶		麦茶		麦茶		ココア(蒸しパンなど)	
									★ きのこ 麦茶	