

食材チェック表

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

名前 _____

保育園の離乳食で使用する食材を中心に記載しています。

目安の月齢になると給食で提供しますので、家庭で食べたらチェックをお願いします。

※月齢に関わらず、ご家庭で食べた事のある食材は全てチェックをしてください。

※普通食になり次第、アレルギー食品以外は全て提供することとなりますので、家庭で食材を食べておいてください。

	穀物	✓	野菜	✓	果物	✓	蛋白質	✓	その他	✓
5～6 ヶ月頃	米		じゃがいも		バナナ		豆腐		かつおだし	
	パン		さつまいも		りんご		白身魚		こんぶだし	
	うどん		かぼちゃ		みかん類		卵（黄身）		野菜スープ	
	小麦粉		人参		梨				片栗粉	
			大根							
			かぶ							
			玉ねぎ							
			小松菜							
			ほうれん草							
			ブロッコリー							
			キャベツ							
			白菜							
		トマト								
7～8 ヶ月頃	マカロニ		ピーマン				納豆			
	(スパゲティ)		きゅうり				チーズ			
			なす				赤身魚			
			里芋				鶏肉			
							卵（白身）			
							ヨーグルト			
9～11 ヶ月			とうもろこし		柿		青魚		海藻類	
			きのこ類		ぶどう		レバー			
					いちご		豚肉			
							牛肉			
							牛乳（加熱）			
1歳～			ごぼう		キウイ		ハム・ウインナー			
			れんこん		メロン		牛乳（生）			
					スイカ		生クリーム			
							えび			

※チェック欄…今後食べられた物は、日付記入をお願いします（お帳面でもお知らせください）

（このチェック表は、毎日シール帳の一番後ろに入れておいて下さい）