

# 離乳食 使用食材一覧表(一時保育)

名前 \_\_\_\_\_ アレルゲン ( \_\_\_\_\_ )

	5~6ヶ月(初期)	7~8ヶ月(中期)	9~11ヶ月(後期)	12ヶ月~ (完了)
主形態	なめらかにすりつぶした状態 10倍粥(40g)	舌でつぶせる固さ 7倍粥(70g)	歯茎でつぶせる固さ 全粥(80g)	歯茎で噛める固さ 軟飯(80g)
穀類	精白米	<b>うどん・パン スパゲッティ (マカロニ)・素麺</b>		中華麺・もち米・ビーフン ホットケーキミックス 薄力粉・コーンフレーク
いも類	さつまいも・じゃがいも ＜スープのうわずみ使用＞里芋	片栗粉 里芋		しらたき こんにゃく・山芋
野菜・海草類	大根・人参・小松菜・なす・南瓜 さやいんげん・白菜・ほうれん草 きゅうり・キャベツ・アスパラガス 青梗菜・ブロッコリー ＜スープのうわずみ使用＞ 玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・もやし オクラ・トマト・ひじき・青のり (汁35g)	さやえんどう ピーマン・パプリカ 小ねぎ・玉ねぎ 長ねぎ・ごぼう もやし・オクラ・トマト ひじき・青のり 焼きのり (汁45g)	(汁55g)	とうもろこし 大葉・にら・パセリ ショウガ・ニンニク きのこ類 グリーンピース わかめ・塩昆布 寒天 (汁70g)
果実類			みかん・バナナ りんご・メロン・柿・梨 オレンジ・すいか ぶどう・いちご(各10g)	
魚介類		白身魚(鮭・カレイ ・サワラ・ホキ・タラ ・スズキ・タイ・カジキ) しらす干し		アジ・サンマ・ブリ サバ・マグロ・ツナ缶 食べる小魚 練り物
肉・卵類		鶏むね 鶏ささみ		<b>全卵</b> ・鶏もも 豚肉・豚レバー 豚肉加工品 (ウインナー・ハム・ベーコン)
大豆類	<b>豆腐</b>	大豆・納豆 春雨		きな粉・おから・豆乳 油揚げ・生揚げ・高野豆腐
乳製品		<b>チーズ(粉)</b>		<b>牛乳</b> ・ヨーグルト・ <b>チーズ</b> スキムミルク バター
調味料・その他	<b>昆布だし 麦茶</b>	かつお節 醤油 味噌 塩 砂糖		酢・酒・みりん・ <b>ごま</b> ・油 ソース・オイスターソース ケチャップ・マヨネーズ カレールウ・ハヤシルウ 中華だし・コンソメ はちみつ・ココア
サイン				

- ・上記の使用食材一覧表は基本的な食材を記載しています。離乳食が始まるまでに記載の食材を試しましょう。
- ・新しい食材は体に異常がないか(アレルギーの有無)を知る為の確認です。一品目を2回以上試してみましょう。
- ・初めての食材を一度に複数摂取するとアレルギーを発症した時にアレルゲンの特定がしにくくなりますので**一品ずつ**摂取しましょう。また**アレルギーが出やすい食材は登園前の朝の摂取は控えましょう。**
- ・異常が見られた場合は摂取をやめ、必要があれば受診しましょう。
- ・月齢はあくまでも目安です。
- ・個々の様子に合わせて無理のないように担任と相談したうえで次の段階へ進みましょう。
- ・季節により、記載していない食品が加わることがあります。
- ・毎月の献立を確認のうえ、食べていない食材があれば給食提供までに食材を試しましょう。
- ・初期:主・副菜各20g 中期:主菜40g/副菜20g 後期:主菜50g/副菜25g 完了:主菜魚20g肉30g/副菜30g
- ・表内の**太字**は**アレルギーの出やすい食材**です。体調の良い時に摂取しましょう。
- ・完了食が進み、揚げ物、生クリーム、エビ、冷たい牛乳が大丈夫になると乳児の普通食になります。