

離乳食 使用食材一覧表

保育園用 / 家庭用

名前

	5～6か月(初期)	7～8か月(中期)	9～11か月(後期)	12か月～(完了)
形態食	<input type="checkbox"/> 10倍粥(40g)	<input type="checkbox"/> 7倍粥(70g)	<input type="checkbox"/> 全粥(80g)	<input type="checkbox"/> 軟飯(80g)
穀類	<input type="checkbox"/> 精白米	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> スパゲッティ		<input type="checkbox"/> 中華麺 <input type="checkbox"/> ホットケーキミックス <input type="checkbox"/> コーンフレーク <input type="checkbox"/> もち米 <input type="checkbox"/> ピーン <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> 素麺
いも類	<input type="checkbox"/> さつまい <input type="checkbox"/> じゃが芋	<input type="checkbox"/> 片栗粉 <input type="checkbox"/> 里芋		<input type="checkbox"/> しらたき <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 山芋
野菜・海草類	<input type="checkbox"/> 大根 <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> 小松菜 <input type="checkbox"/> 白菜 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> 人参 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> 玉ねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん (汁35g)	<input type="checkbox"/> ねぎ(長ねぎ,小ねぎ) <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> アスパラ <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> 焼きのり (汁45g)		<input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> オクラ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> 大葉 <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> さやえんどう <input type="checkbox"/> ショウガ <input type="checkbox"/> ニンニク <input type="checkbox"/> きのこ(えのき,しめじ,エリンギ) <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 塩昆布 <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> 寒天 <input type="checkbox"/> 梅干し (汁70g)
果実類			<input type="checkbox"/> バナナ (1年中) <input type="checkbox"/> オレンジ (1年中) <input type="checkbox"/> りんご (1年中) <input type="checkbox"/> いちご (3,4月) <input type="checkbox"/> メロン (6～8月) <input type="checkbox"/> ぶどう (7～9月) <input type="checkbox"/> スイカ (7,8月) <input type="checkbox"/> 柿 <input type="checkbox"/> 梨 (9,10月) <input type="checkbox"/> みかん (11～3月) (各10g)	<input type="checkbox"/> 缶詰果物 <input type="checkbox"/> 干しレーズン
魚介類	<input type="checkbox"/> カレイ	<input type="checkbox"/> 鮭 <input type="checkbox"/> かじき <input type="checkbox"/> タラ/サワラ/ホキ(白身魚)		<input type="checkbox"/> さば/ぶり/アジ/さんま(青魚) <input type="checkbox"/> しらす干し <input type="checkbox"/> まぐろツナ缶 <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> 食べる小魚 <input type="checkbox"/> 練り物
肉・卵類		<input type="checkbox"/> 鶏むね <input type="checkbox"/> 鶏ささみ		<input type="checkbox"/> 全卵 <input type="checkbox"/> 鶏もも <input type="checkbox"/> 豚肉 <input type="checkbox"/> 豚レバー <input type="checkbox"/> 加工食品(ウインナー/ハム/ベーコン)
大豆類	<input type="checkbox"/> 豆腐			<input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 納豆 <input type="checkbox"/> 高野豆腐 <input type="checkbox"/> 春雨 <input type="checkbox"/> きな粉 <input type="checkbox"/> おから <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> 小豆(あんこ) <input type="checkbox"/> 油揚げ/生揚げ/がんもどき
乳製品		<input type="checkbox"/> 粉チーズ		<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> スティックチーズ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> スキムミルク <input type="checkbox"/> 練乳 <input type="checkbox"/> 生クリーム
調味料・その他	<input type="checkbox"/> 昆布だし(スープ) <input type="checkbox"/> 麦茶	<input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> 醤油 <input type="checkbox"/> 味噌 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 砂糖		<input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ゼラチン <input type="checkbox"/> メープルシロップ <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> 酒 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ソース <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> ハヤシルウ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> 鶏ガラだし
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、または、次の段階へ移行するまでに赤字の食品についてはご家庭で2回以上試みましょう。

アレルギー等の心配がなければ離乳食に提供するので、食べたら食材名の左の□に✓してください。赤字の欄に全て✓が付いたら一番下の欄に日付とサインをしてください。

・新しい食材は体に異常がないか“アレルギーの有無”を知る為の確認でもあります。一品を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、野菜や調味料はまとめて試しても良いですが、赤字の食品は一品ずつ試しましょう。また登園前の朝の摂取は控え、体調の良い時に摂取しましょう。

・異常が見られた場合は摂取をやめ、受診しましょう。

・季節の果物は時期によって入手が難しいことがあるので、園での提供前には試せるようにしてください。

・青字の食品は形状が変わる食品です。段階が上がる前になるべく摂取してください。

・黒字の食品については、ご家庭で食べていなくても保護者と相談して進めていきます。

・お子さまの様子に合わせて無理のないように担任や栄養士と相談した上で次の段階へ進みましょう。

・月齢はあくまでも目安です。

・保育園での離乳食の提供量は次の通りです。

初期:主菜20g/副菜20g 中期:主菜40g/副菜20g 後期:主菜50g/副菜25g 完了:主菜(魚20gまたは肉30g)/副菜30g

2024年2月2日改訂