

■離乳食チェックリスト（1歳未満） 名前（

）

R4.4月改訂

園の離乳食で使用する食材、食物アレルギーを起こしやすい食材を中心に記載しています。目安の月齢を参考に家庭での食事を進めると共に、その時期にしか売られていない食材はなるべく旬の時期に食べさせて頂きますようよろしくお願い致します。家庭で食材を試し、食べられる食材が増えたら、連絡帳や口頭でもその都度、保育士へお知らせください。アレルギーがおおむね出やすい食材を赤色ラインで記しています。アレルギーの心配がある場合には、赤色食材を一つずつ食べて頂くことをおすすめします。

	5ヶ月～6ヶ月 おおむね初期食		7ヶ月～8ヶ月 おおむね中期食		9ヶ月～11ヶ月 おおむね後期食	
	■食材	○印	■食材	○印	■食材	○印
炭水化物	米		里芋		マカロニ又はスパゲティ	
	食パン				ホットケーキミックス	
	うどん					
	そうめん					
	さつまいも					
	じゃがいも					
蛋白質	豆腐		鮭		ツナ缶	
	白身魚		鶏肉		豚肉	
	麩					
野菜類	人参		アスパラガス		ピーマン又はパプリカ	
	ほうれん草		いんげん		細ねぎ又は長ねぎ	
	小松菜		オクラ（6月～8月）		もやし	
	チンゲン菜		レタス		グリーンピース	
	ブロッコリー		きゅうり			
	トマト		なす			
	かぼちゃ					
	大根					
	玉ねぎ					
	キャベツ					
	コーン缶					
	白菜					
果物	りんご				パイナップル	
	バナナ				白桃缶又は黄桃缶	
	オレンジ				キウイ（5月～7月）	
	すいか（7月）					
	梨（9月）					
	みかん（11月～）					
おやつ・海藻・調味料	だし昆布				わかめ	
					ひじき	
					海苔	
					ごま	
					しょうゆ	
					みそ	
					砂糖	
				塩		

■離乳食チェックリスト（1歳以上）

名前（

R4.4月改訂
）

完了食と普通食の硬さに変わりはありませんので、完了食が埋まり次第、普通食の食材も進めていただけますようお願いいたします。

	12ヶ月～ おおむね完了食		おおむね普通食	
	■食材	○印	■食材	○印
炭水化物	中華麺		こんにゃく	
	春雨			
蛋白質	練り物（かまぼこ・ちくわ・平天）			
	油揚げ又は厚揚げ			
	チーズ			
	ヨーグルト			
	ベーコン			
	ハム			
	ウインナー			
	たまご			
	牛乳(生)			
	かつお節			
野菜類	きのこ類（えのき・しめじ・しいたけ）			
	ごぼう			
	れんこん			
	にんにく			
	しょうが			
	たけのこ			
果物	レモン（レモン果汁）			
	梅干			
おやつ・海藻・調味料	酢		カレールウ	
	ケチャップ		たこ焼き（たこ）	
	ジャム（いちご・ブルーベリー）		あんこ	
	マヨネーズ		ゼリー（ゼラチン）	
	だしの素（コンソメ・ガラスープ・本だし）		ココア	
	バター		ゆかり	
	みりん		ハヤシルウ	
	酒			
	油（オリーブ油使用）			
	ソース（中濃又はウスターを使用しています）			
	マーガリン			
	クリームシチューの素			
	こしょう			