

離乳食表①

保育園 氏名

食事についてお聞きします。調理方法についてあてはまるものに○をつけてください。

- ①形態 刻んだもの・やわらかいもの・大人と同じ
②味付け なし・風味程度・大人の半分程度(幼児食)
③ごはん おかゆ(倍がゆ)・軟飯・ごはん

下記のすべての食材を9か月までに必ず食べさせてください。

※ベビーフードに含まれている食材についても、食べたことがあれば○をつけて下さい。

穀類

米	
食パン	
うどん または そうめん	
パスタ類	

大豆製品・乳製品

豆腐 または 納豆	
牛乳(過熱したもの)	
ヨーグルト	
チーズ	
卵	

魚介類・肉類

白身魚	
ツナ缶	
しらす干し	
煮干しだし	
かつお節	

肉類

鶏肉	
豚肉	

海藻類

わかめ または 昆布	
青のり または 焼きのり	

野菜類

大根	
かぶ	
にんじん	
玉ねぎ	
じゃがいも	
かぼちゃ	
さつまいも	
キャベツ	
白菜	
レタス	
小松菜	
ほうれん草	
チンゲン菜	
トマト	
なす	
ピーマン	
ブロッコリー	

果物

バナナ	
-----	--

調味料・その他

サラダ油	
バター	
塩	
麦茶	

※裏面に離乳食票②が記載されています。ご覧ください。

離乳食表②

下記のすべての食材を離乳食完了(1歳半頃)までに必ず食べさせてください。

※ベビーフードに含まれている食材についても、食べたことがあれば○をつけて下さい。

※別紙「東御市立保育園給食について」をよくお読みください。

穀類

中華めん	
------	--

乳製品

ホイップクリーム	
牛乳(1歳以降) ※1	

※1 牛乳は離乳食完了までに過熱していないものを飲ませてください。

野菜類

きゅうり	
ねぎ	
にら	
とうもろこし または ホールコーン缶	
アスパラガス	
オクラ	
里芋	
ごぼう	
もやし	
たけのこ水煮	
れんこん	
セロリ	
にんにく・しょうが	
かんぴょう または ゆうがお	
みつば	

果物

オレンジ	
いちご	
メロン	
すいか	
なし	
りんご	
柿	
ブルーベリー	
桃缶	
パインアップル缶	

※季節の果物については、献立表を確認していただき、提供される前までに必ず食べさせてください。

※ドライフルーツで食べた場合も○をつけてください。

魚介類・肉類

さけ	
さば	
こなご	
さんま・いわし	
えび	
いか (細かく刻んだものなどを食べさせてください。)	
たこ (細かく刻んだものなどを食べさせてください。)	
ちくわ、はんぺん、なると	
ベーコン・ハム・ソーセージ	

きのこ・海藻類

えのき、しめじ、エリンギ、しいたけ、なめこ	
ひじき	
寒天 (ゼリーなどに使用されています)	

調味料・その他

砂糖	
しょうゆ	
みそ	
マヨネーズ	
ケチャップ	
料理酒	
みりん	
レモン汁	
カレー粉	
酢	
中濃ソースまたはウスターソース	
オイスターソース	
すりごま または いりごま	
はるさめ	
ゼラチン (ゼリーなどに使用されています。)	
ベーキングパウダー (ホットケーキミックスなどに使用されています。)	
アイスクリーム	

※離乳食完了までに揚げ物を食べさせてください。

保育園ではエビフライ、鶏肉のから揚げなどがよく出ます。

※大豆、枝豆も給食で提供されるので、3歳以降に食べさせてください。