

# 離乳食表①

保育園 氏名

(生年月日: 年 月 日)

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。

※はじめて食べる食品は小さじ1で様子を見ましょう。(小さじ1=5cc=赤ちゃん用スプーン2~3杯)調味料は除く

## 穀類

米	
食パン	
スパゲッティ または マカロニ	

## 大豆製品・乳製品

豆腐 または 納豆	
ヨーグルト	
チーズ	

## 魚介類・肉類

白身魚	
ツナ缶	
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	

## 果物

バナナ	
-----	--

## 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	

## 調味料・その他

サラダ油	
バター	
砂糖	
塩	
麦茶	

離乳食表①のすべてに○がついた日 月 日

離乳食表①のすべてに○がついたので、離乳食を提供することに同意します。

保護者名

※裏面に離乳食票②が記載されています。ご覧いただき、食べたことのない食材は食べてみてください。

## 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。

※はじめて食べる食品は小さじ1で様子を見ましょう。(小さじ1=5cc=赤ちゃん用スプーン2~3杯)調味料は除く

### 穀類

中華めん	
うどん または そうめん	

### 乳製品

ホイップクリーム	
牛乳(1歳以降) ※1	

※1 加熱していない牛乳を1歳以降に飲ませてください。

### 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	

### 缶詰

桃缶 または 桃	
パインアップル缶 または パインアップル	
みかん缶 または みかん	

### 果物(保育園では生の果物が提供されます。)

オレンジ	
いちご	
メロン	
すいか	
なし	
りんご	
柿	

※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。

### 卵・肉類・魚介類

卵	
ベーコン・ハム・ソーセージ	
さけ	
さば(サバ缶でも可)	
こおなご	
えび	
いか (食べるときは細かく刻んでください)	
たこ (食べるときは細かく刻んでください)	
ちくわ、はんぺん、なると	

### 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

しょうゆ	
みそ	
マヨネーズ(保育園では卵不使用のものを使用しています)	
ケチャップ	
料理酒	
みりん	
酢	
レモン汁	
カレー粉	
こしょう	
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	
ゼラチン (ゼリーなどに使用されています)	
アイスクリーム	
ブルーベリージャム またはブルーベリー	
ぶどうゼリー または ぶどうジュース	

### 【お願い】

※離乳食完了までに揚げ物を食べさせてください。

保育園では鶏肉のから揚げがよく出ます。

※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。

離乳食表②のすべてに○がついた日      月      日

離乳食表②のすべてに○がついたので、幼児食を提供することに同意します。

保護者名