

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で様子をみましょう。(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

昆布だし	
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	

缶詰

桃缶 または 桃	
パイナップル缶 または パイナップル	
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

わかめ または 昆布	
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