

給食食材チェック表

保育園の離乳食で使用する食材を中心に記載しています。

目安の月齢になると給食で提供しますので、ご家庭で複数回食べておいてください。

※月齢に関わらず、ご家庭で食べた事のある食材は、全てチェックしてください。

記入日 年 月 日

名前 才 ヵ月

	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	野菜・果物	チェック	蛋白質食品他	チェック	その他	チェック
5~6 ヵ月頃	米		じゃがいも		キャベツ		豆腐		昆布だし	
	食パン粥(粉ミルク)		さつまいも		ピーマン		きな粉		かつおだし	
	うどん		かぼちゃ		きゅうり		しらす		野菜スープ	
	そうめん		人参		なす		タラ		かたくり粉	
			大根		白菜		タイ			
			かぶ		クリームコーン		メルルーサ			
			玉ねぎ		グリーンピース		ヨーグルト			
			小松菜		さくらんぼ(缶)					
			ほうれん草		パイナップル(缶)					
			チンゲン菜		バナナ					
			トマト		リンゴ					
			ブロッコリー		みかん類					
				洋ナシ						
7~8 ヵ月頃	コーンフレーク		インゲン		ズッキーニ		納豆、大豆類		砂糖	
	マカロニ		絹さや		菜の花		豆乳		しょうゆ	
	ロールパン		もやし		モロヘイヤ		鮭		みそ	
	麩		にら		アスパラ		カジキ		サラダ油	
			ねぎ		カリフラワー		マグロ		ごま油	
			里芋				ツナ水煮缶		ケチャップ	
			枝豆				鶏肉		バター	
							チーズ		ジャム	
							※2卵黄(固ゆで)		海苔、わかめ	
						おから				
9~11 ヵ月頃	ホットケーキ粉		とうもろこし		ぶどう		あじ		マヨネーズ	
	クラッカー		れんこん		いちご		いわし		ソース	
	ビスケット		セロリ		柿		さば		酢	
	ビーフン		オクラ		梨		さわら		みりん	
	スパゲッティ		きのこ類		スイカ		さんま		料理酒	
	ナツメグ		切干大根		メロン		ぶり		鶏がらスープ	
					もも		ツナ油漬缶		コンソメ	
					グレープフルーツ		ほたて缶		ごま	
					レーズン		豚肉		こんにゃく	
							レバー		ひじき	
						牛乳(調理用)		春雨		
1歳 頃から	中華麺		ごぼう		蛋白質食品他				梅干し	
			たけのこ		油揚げ		牛乳(飲食用)		カレー粉	
			しょうが		厚揚げ		生クリーム		揚げ物	
			にんにく		桜でんぶ		豆乳クリーム		※1はちみつ	
			かんぴょう		ウィンナー		※2全卵(加熱)		ゼリー、寒天	
					ベーコン		えび		ココア	
									マシュマロ	
								チョコレート		

※1 はちみつは、1歳を過ぎてからお試ください。

※2 鶏卵は、アレルギーを起こしやすい食品のため、保育園の離乳食での提供はありません。