

食材チェック表

記入日 令和 年 月 日

組 名前

御家庭で食べたことのある食材を、離乳中期食より順番に☑印を記入してください。
この他に食べたことのある食材がある場合は、空欄に記入をお願いします。

離乳中期食（7～8か月頃）				
穀類	米（おかゆ）	海藻類	青のり	
	食パン			
	うどん・そうめん	肉類	鶏ささみ	
	マカロニ・スパゲティ		鶏ひき肉	
	麩			
	コーンフレーク			
芋類	じゃがいも	魚介類	しらす干し	
	さつまいも		かじき	
豆製品	豆腐		かれい	
	納豆		たい	
	きな粉		鮭	
	高野豆腐		たら	
	豆乳（加熱）		まぐろ	
野菜類	かぶ		乳類	ツナ水煮
	かぼちゃ			かつお節
	キャベツ			ヨーグルト
	小松菜			
	大根			
	たまねぎ			
	チンゲン菜	おやつ	給食では、「ほき」という白身魚も使用 します。油分の少ない白身魚です。	
	にんじん		赤ちゃん用せんべい（プレーン）	
	白菜		赤ちゃん用せんべい（野菜入り）	
	ブロッコリー		赤ちゃん用せんべい（小魚入り）	
	ほうれん草		赤ちゃん用せんべい（ひじき入り）	
	なす			
	きゅうり		飲み物	麦茶
	冬瓜			幼児用りんごジュース
	トマト			幼児用ぶどうジュース
とうもろこし	幼児用フルーツ野菜ジュース			
（うらごし）				
果実類	バナナ	調味料	昆布だし汁	
	りんご		かつおだし汁	
			離乳食用和風だし	
			離乳食用コンソメ	
			みそ	
調理法	蒸す、茹でる、煮る		しょうゆ	
			砂糖	
			塩	

離乳後期食（9～11か月頃）			
穀類	米（軟飯）	野菜類	アスパラガス
			いんげん
	おくら		
	絹さや		
	レタス		
	ズッキーニ		
	そらまめ		
	長ねぎ		
	もやし		
	ピーマン、パプリカ		
海藻類	ひじき	肉類	鶏もも肉
	わかめ		豚ひき肉
果実類	みかん	おやつ	ゼリー
	オレンジ		ホットケーキ（水溶き）
	ぶどう		赤ちゃん用ウエハース
	いちご		赤ちゃん用クッキー（卵なし）
	なし		赤ちゃん用クッキー（卵入り）
	すいか		赤ちゃん用クッキー（チーズ入り）
	メロン		卵ボーロ
	もも（加工品）		
油脂類	サラダ油	調味料	ケチャップ
調理法	焼く		炒め煮
	炒め煮		

離乳完了食（12～18か月頃）～普通食									
穀類	米（ごはん）	きのこ類	しいたけ	調味料	中濃ソース				
	ロールパン		えのき		コンソメ				
	ナン		まいたけ		中華だし				
	中華麺		エリンギ		こしょう、ナツメグ				
芋類	里芋	肉類	しめじ		酢				
	こんにゃく、しらたき		きくらげ		みりん				
豆類 豆製品	生揚げ	魚介類	マッシュルーム		酒				
	油揚げ		豚肉		ドレッシング				
	大豆水煮		牛肉		カレールウ、カレー粉				
	おから		肉加工品 （ウインナー、シュウマイなど）		マヨネーズ				
	小豆・ささげ		あじ	プリン					
種実類	ごま	おやつ	いんげんまめ	ケーキ					
	くり		さわら	味付きせんべい					
			赤魚	菓子類					
			ほっけ	アイス					
			たちうお	菓子パン					
			かつお	チョコレート					
			さんま	あんこ					
			ぶり（いなだ）						
			いわし	飲み物	乳酸菌飲料				
			さば		ココア				
野菜類	ごぼう	卵類	ツナ缶（油漬け）						
	れんこん		魚肉加工品 （ちくわ、なるとなど）						
	水菜		あさり						
	たけのこ		えび						
	切干大根								
	グリーンピース								
	とうもろこし（粒）								
	枝豆								
	しょうが		乳類	給食ではメルルーサという白身魚も 使用します。					
	にんにく			全卵					
しそ	海藻類								
バセリ		のり							
果実類	柿	油脂類	バター						
	レモン（果汁）		ごま油						
	パイン缶詰	調理法	揚げ						
	さくらんぼ缶詰								
	アセロラゼリー								
	洋梨ゼリー								
ジャム									
ドライフルーツ									

●離乳食開始時期
____ か月頃

●食事について、伝えておきたいことがあれば、記入をお願いします。