離乳食 食材調査表（０歳児用）

提出日　R　　年　　月　　日

《 食物アレルギー　　有　無 》　　氏名

生年月日 R　.　.　（　才　ヶ月）

※これまでに、ご家庭で食べたことのある食材（ベビーフードに入っている食品は除く）のチェック欄に〇をつけてください。

ﾁｪｯｸ	食材名	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	1歳～1歳6か月頃
	エネルギー源　穀類				
	米(おかゆ)	〇	〇	〇	〇
	食パン	〇	〇	〇	〇
	菓子パン	×	×	×	△
	うどん・そうめん	△	〇	〇	〇
	パスタ類	×	△	〇	〇
	中華めん	×	×	×	△
	コーンフレーク	×	×	△	〇
	ビタミン・ミネラル源　野菜				
	かぼちゃ	〇	〇	〇	〇
	大根・かぶ	〇	〇	〇	〇
	にんじん	〇	〇	〇	〇
	玉ねぎ	〇	〇	〇	〇
	ほうれん草	〇	〇	〇	〇
	ブロッコリー	〇	〇	〇	〇
	キャベツ・白菜	〇	〇	〇	〇
	とうもろこし	△	△	〇	〇
	きゅうり	×	△	〇	〇
	トマト	△	〇	〇	〇
	なす	×	△	〇	〇
	ズッキーニ	×	△	〇	〇
	ピーマン	×	△	〇	〇
	オクラ	×	△	△	〇
	えんどう・いんげん	×	△	△	〇
	レタス	×	△	〇	〇
	セロリ	×	×	△	〇
	れんこん	×	×	△	〇
	もやし	×	×	△	〇
	アスパラガス	×	△	〇	〇
	ごぼう	×	×	×	△
	長ねぎ	×	×	△	〇
	きのこ類	×	×	△	〇
	にんにく・しょうが	×	×	×	〇

ﾁｪｯｸ	食材名	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	1歳～1歳6か月頃
	じゃがいも	〇	〇	〇	〇
	さつまいも	〇	〇	〇	〇
	里芋・山芋	×	×	△	〇
	たんぱく質源　大豆・卵・魚・肉・乳製品				
	豆腐	〇	〇	〇	〇
	高野豆腐	△	〇	〇	〇
	きな粉	△	〇	〇	〇
	納豆	×	〇	〇	〇
	大豆(水煮)	×	△	△	〇
	豆乳	×	△	△	〇
	油揚げ	×	×	×	△
	卵黄	△	〇	〇	〇
	卵白	×	△	〇	〇
	しらす干し	〇	〇	〇	〇
	たら	〇	〇	〇	〇
	赤魚	△	△	〇	〇
	かれい	〇	〇	〇	〇
	その他白身魚	×	△	〇	〇
	さけ	×	△	〇	〇
	ツナ(まぐろ・かつお)	×	△	〇	〇
	あじ・さば	×	×	△	〇
	練り製品	×	×	×	△
	鶏ささみ	×	〇	〇	〇
	その他の鶏肉	×	△	〇	〇
	牛肉	×	×	△	〇
	豚肉	×	×	△	〇
	レバー	×	△	〇	〇
	ﾊﾑ・ﾍﾞｰｺﾝ ｿｰｾｰｼﾞなど	×	×	×	△
	牛乳	△	△	〇	〇
	ヨーグルト	△	〇	〇	〇
	チーズ	×	△	〇	〇

ﾁｪｯｸ	食材名	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	1歳～1歳6か月頃
	果物				
	バナナ	△	〇	〇	〇
	オレンジ	△	〇	〇	〇
	すいか	△	〇	〇	〇
	フルーツ缶詰	×	×	△	〇
	その他				
	わかめ	×	△	〇	〇
	ひじき	×	×	△	〇
	板のり	×	△	〇	〇
	寒天	×	×	△	〇
	麩	△	〇	〇	〇
	こんにゃく	×	×	×	△
	干しいも	×	×	×	△
	ホットケーキ	×	×	△	〇
	ジャム	×	×	×	△
	梅干・漬物	×	×	×	×
	ふりかけ	×	×	×	×
	調味料など				
	砂糖	×	×	△	〇
	はちみつ	×	×	×	△
	食塩	×	×	△	〇
	しょうゆ	×	×	△	〇
	みそ	×	×	△	〇
	酢	×	×	△	〇
	みりん	×	×	△	△
	マヨネーズ	×	×	△	〇
	ケチャップ	×	×	△	〇
	和風だし	×	×	×	△
	中華だし	×	×	×	△
	洋風だし	×	×	×	△
	バター	×	×	〇	〇
	サラダ油	×	×	〇	〇
	ｶﾚｰ・ｼﾁｭｰ	×	×	×	△

【長野県保育連盟『子どもの食事』　辰野町改訂】

〇：食べて良いもの
（食べなければならないという意味ではありません）

△：食べる際は注意が必要なもの
（様子を見ながら少しずつ）

×：まだ食べない方が良いもの

※保育園の給食で“初めて食べる”ということがないように早見表を目安に試してくださるように、ご協力をお願いします。

・同じ分類の食材を食べていれば、食べたことがなくても提供させていただくことがあります。
・基本、満1歳6ヶ月以降のお子さんは、食物アレルギー以外の目的での食品除去は行いません。除去が必要な場合は園へ相談してください。

★この早見表は目安ですので、お子さんの成長に合わせて調理してください。

・お子さんの食欲や成長・発達に応じて与える食品を選びましょう。
・食材に応じて食べやすい大きさ・固さになるよう調理工夫しましょう。
・初めて与える食品は少量ずつ試し、組み合わせる場合は食べ慣れた食品と合わせましょう。
・アレルギーがある場合は、主治医に相談しましょう。
・乳児ボツリヌス症予防のため、１才未満の乳児にはちみつを与えないようにしましょう。