

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○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)	○	○	○	○
	食パン	○	○	○	○
	菓子パン	×	×	×	△
	うどん・そうめん	△	○	○	○
	パスタ類	×	△	○	○
	中華めん	×	×	×	△
	コーンフレーク	×	×	△	○
ビタミン・ミネラル源 野菜					
	かぼちゃ	○	○	○	○
	大根・かぶ	○	○	○	○
	にんじん	○	○	○	○
	玉ねぎ	○	○	○	○
	ほうれん草	○	○	○	○
	ブロッコリー	○	○	○	○
	キャベツ・白菜	○	○	○	○
	きゅうり	×	△	○	○
	トマト	△	○	○	○
	なす	×	△	○	○
	ズッキーニ	×	△	○	○
	ピーマン	×	△	○	○
	オクラ	×	△	△	○
	えんどう・いんげん	×	△	△	○
	レタス	×	△	○	○
	セロリ	×	×	△	○
	れんこん	×	×	△	○
	もやし	×	×	△	○
	アスパラガス	×	△	○	○
	ごぼう	×	×	×	△
	長ねぎ	×	×	△	○
	きのこ類	×	×	△	○
	にんにく・しょうが	×	×	×	○

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	○	○	○	○
	さつまいも	○	○	○	○
	里芋・山芋	×	×	△	○
たんぱく質源 大豆・卵・魚・肉・乳製品					
	豆腐	○	○	○	○
	高野豆腐	△	○	○	○
	きな粉	△	○	○	○
	納豆	×	○	○	○
	大豆(水煮)	×	△	△	○
	豆乳	×	△	△	○
	油揚げ	×	×	×	△
	卵黄	△	○	○	○
	卵白	×	△	○	○
	しらす干し	○	○	○	○
	たら	○	○	○	○
	赤魚	△	△	○	○
	かれい	○	○	○	○
	その他白身魚	×	△	○	○
	さけ	×	△	○	○
	ツナ(まぐろ・かつお)	×	△	○	○
	あじ・さば	×	×	△	○
	練り製品	×	×	×	△
	鶏ささみ	×	○	○	○
	その他の鶏肉	×	△	○	○
	牛肉	×	×	△	○
	豚肉	×	×	△	○
	レバー	×	△	○	○
	ハム・ベーコン ソーセージなど	×	×	×	△
	牛乳	△	△	○	○
	ヨーグルト	△	○	○	○
	チーズ	×	△	○	○

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	△	○	○	○
	オレンジ	△	○	○	○
	すいか	△	○	○	○
	フルーツ缶詰	×	×	△	○
その他					
	わかめ	×	△	○	○
	ひじき	×	×	△	○
	板のり	×	△	○	○
	寒天	×	×	△	○
	麩	△	○	○	○
	こんにゃく	×	×	×	△
	干しいも	×	×	×	△
	ホットケーキ	×	×	△	○
	ジャム	×	×	×	△
	梅干・漬物	×	×	×	×
	ふりかけ	×	×	×	×
調味料など					
	砂糖	×	×	△	○
	はちみつ	×	×	×	△
	食塩	×	×	△	○
	しょうゆ	×	×	△	○
	みそ	×	×	△	○
	酢	×	×	△	○
	みりん	×	×	△	△
	マヨネーズ	×	×	△	○
	粉末だし類	×	×	×	△
	ケチャップ	×	×	△	○
	バター	×	×	○	○
	サラダ油	×	×	○	○

【長野県保育連盟『子どもの食事』 辰野町改訂】

○：食べて良いもの

(食べなければならぬ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)

×：まだ食べない方がよいもの

※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下さるよう、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。

★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。
- ・乳児ポ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。

★授乳が必要なお子さんは、哺乳瓶(粉ミルク)での授乳ができるように慣らしておいてください。