離乳食　食材目安一覧表

園児名　　（男・女）《クラス：　　》生年月日　　年　月　日（　歳　か月）

【食材表について】
この月齢別食材表では、主に保育園給食で使用する食材を提供の目安時期と併せて記載しています。
目安の月齢になると、該当する離乳食区分の**◎食材**を提供しますので、開始前に**複数回**ご家庭で食べておいて下さい。

【記入方法】
①園児名、生年月日を記入
②ご家庭で**複数回**食べた食材をチェック欄に☑をつける
③各期の食事スタート日は保護者と相談し園が記入
④保護者の署名・捺印

※弊社では**◎食材**のみで離乳食献立作成をしております
※次の離乳食区分に移行する場合は、移行する離乳食区分の**◎食材**すべてにチェックがない場合、移行できません
※完了食は幼児食と同じ献立内容になり、揚げ物の提供があります（食材・調理法により小さくして提供となります）
※季節によって、入所までに食べておくことが難しい食材は、翌月の給食だよりを参考にして数日前までには**複数回**食べ、用紙にチェックをお願いします
※**赤字**食材は食物アレルギー【**特定原材料28品目：下図参照**】を起こしやすいので、離乳食（初期～後期）には一部使用しませんが月齢をご確認いただき、ご家庭では食べ進めて下さい
※食物アレルギーで食べられない食材がある場合はご相談下さい（医師の診断書が必要です）

《お子様の給食を安全・安心に提供させていただくために、ご協力の程宜しくお願い致します》

初期

月齢：5～6ヶ月
大きさ：すりつぶし
調理形態：ヨーグルト状

穀類		野菜・果物・海藻類				たんぱく質類		その他	
◎米		◎白菜		◎玉ねぎ		豆腐		◎昆布だし	
◎片栗粉		◎大根		◎ブロッコリー		ちりめんじゃこ			
◎じゃがいも		◎かぼちゃ		◎りんご		白身魚			
◎さつまいも		◎にんじん		◎バナナ					
うどん		◎ほうれん草		いちご					
そうめん		◎小松菜		かぶ					
食パン		◎チンゲン菜		カリフラワー					
		◎キャベツ		とうもろこし（裏ごし）					

月　日　初期食スタート　保護者名　　印

【上記の食材にプラス】

中期

月齢：7～8ヶ月
大きさ：サイコロ3～5mm
調理形態：豆腐状
（舌でつぶせる硬さ）

穀類		野菜・果物・海藻類				たんぱく質類		その他	
◎うどん		トマト		◎クールアガー※1		◎豆腐		◎赤ちゃん用市販菓子	
◎そうめん		ピーマン		◎みかん（みかん缶）		◎きなこ			
◎食パン		パプリカ		◎オレンジ		◎鶏肉（油身除く）		混合だし※3	
◎スパゲティ		きゅうり		なし		◎白身魚			
◎マカロニ		なす		ぶどう		◎マグロ（ツナ水煮含む）			
◎麸		いんげん		キウイ		カツオ（かつお節含む）			
		きぬさや		海藻類※2		サケ（マス）			
		レタス				チーズ			
		アスパラ				◎ヨーグルト			
		きのこ類				納豆			
						豆乳			

月　日　中期食スタート　保護者名　　印

【上記の食材にプラス】

後期

月齢：9～11ヶ月
大きさ：サイコロ5～7mm
調理形態：コロコロ状
（歯ぐきでつぶせる硬さ）

穀類		野菜・果物・海藻類				たんぱく質類		その他	
春雨		ねぎ		しょうが		あじ		◎さとう	
ビーフン		にら		にんにく		いわし		◎塩	
コーンフレーク		もやし		レモン		さわら		◎しょうゆ	
		オクラ		メロン		さんま		◎みそ	
		ごぼう		柿		さば		ケチャップ	
		れんこん		もも		豚肉（油身除く）		酢	
		菜の花				牛肉（油身除く）		サラダ油	
		アボカド				おから		ベーキングパウダー	
						高野豆腐			

月　日　後期食スタート　保護者名　　印

【上記の食材にプラス】

完了期

月齢：12ヶ月～
大きさ：きざみ1㎝
調理形態：歯ぐきで噛める硬さ

穀類		野菜・果物・海藻類				たんぱく質類				その他	
◎春雨		◎かぶ		◎えだまめ		◎カツオ（かつお節含む）				◎市販菓子	
◎ビーフン		◎カリフラワー		◎パセリ		◎あじ		◎チーズ		◎ケチャップ	
◎コーンフレーク		◎とうもろこし		◎春菊（菊菜）		◎いわし		◎乳製品※8		◎混合だし※3	
◎もち米		◎トマト		◎しょうが		◎さわら		◎豆乳		◎こんにゃく類	
◎さといも（小芋）		◎ピーマン		◎にんにく		◎さんま		◎おから		◎酒	
◎中華麺		◎パプリカ		◎海藻類※2		◎ツナ（油漬け）		◎高野豆腐		◎みりん	
◎ロールパン		◎きゅうり		◎レモン		◎しらす干し		◎納豆		◎ポン酢	
◎ミックス粉※4		◎なす		◎いちご		◎たべる煮干し		◎大豆加工製品※7		◎酢	
やまいも		◎いんげん		◎なし		◎ししゃも		◎ごま		◎ソース類	
		◎きぬさや		◎メロン		◎サケ（マス）		◎ゼラチン		◎カレー粉	
		◎レタス		◎柿		◎さば		◎小豆		◎ココア	
		◎アスパラ		◎レーズン		◎魚肉練り製品※6		イカ		◎黒糖（1歳～）	
		◎きのこ類		◎すいか		◎豚肉		カニ		◎コンソメ	
		◎ねぎ		◎くり		◎牛肉		エビ（乾燥エビ含む）		◎中華風調味料	
		◎にら		◎果物ジャム						◎ベーキングパウダー	
		◎もやし		◎果物缶※5						◎サラダ油	
		◎オクラ		アボカド						◎ごま油	
		◎ごぼう		パイナップル						◎バター	
		◎れんこん		グレープフルーツ						◎ふりかけ	
		◎菜の花		ぶどう						めんつゆ	
		◎グリンピース		キウイ						マヨネーズ	
		◎たけのこ		もも						オイスターソース	
		◎とうがん									

月　日　完了食スタート　保護者名　　印

【補足説明】
※1 クールアガーとは、海藻が主原料のゼリーの素です
※2 海藻類とは、寒天・ひじき・青のり・焼きのり・海藻ミックスなどです
※3 混合だしとは、椎茸・かつお節・煮干し・鯖節が入った天然混合だしです
※4 ミックス粉とは、ホットケーキミックス・蒸しパンミックス・チヂミミックスなどです
※5 果物缶とは、パイン缶・みかん缶・黄桃缶・白桃缶・りんご缶・洋なし缶・ぶどう缶などです
※6 魚肉練り製品とは、ちくわ・はんぺん・さつま揚げ・かにかまなどです
※7 大豆加工製品とは、油揚げ・厚揚げ・がんも・水煮大豆などです
※8 乳製品とは、牛乳（非加熱）・スキムミルク・生クリーム・ホイップなどです

特定原材料 28 品目