

食物調査票

園児名 _____

こちらの食材は、保育園で提供する主な食品例です。

特に★はアレルギーをおこしやすい食品等を中心に記載しています。

園では、家庭で2回以上食べたことを確認してから提供しています。2回以上食べたなら、「○」を記入してください。

季節が限られる食材は、献立に出るまでにお試しください。

【5～6か月頃】ゴックン期:なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状)

穀類		野菜類・果物類・いも類			たんぱく質食品		その他	
おかゆ(米)		じゃがいも		ブロッコリー		★バナナ		しらす
★小麦製品 (うどん)		さつまいも		カリフラワー		★りんご		白身魚(赤魚・たら・かれい・鯛など)
		かぼちゃ		キャベツ		★みかん		片栗粉
		にんじん		ほうれん草		★いちご		★豆腐
		玉ねぎ		チンゲン菜		★すいか		
		だいこん		小松菜		★メロン		
		トマト		白菜				
				かぶ				

【7～8か月頃】モグモグ期:舌でつぶせる固さ(豆腐の固さ)

- * 肉類は、部位によって胃腸に負担がかかることがあるので、脂の少ない部位(ささ身、赤身や胸肉のひき肉)から与えていきましょう。
- * 卵は固ゆでした卵黄から与え、ある程度の量を食べられたら卵白を与えていきましょう。(豆腐・白身魚などに慣れたら、卵黄からすすめます。)

穀類		野菜類・果物類・いも類			たんぱく質食品			その他	
小麦製品 (そうめん・麺など)		きゅうり		豆苗		★鮭		納豆	かつおだし
		なす		冬瓜		ツナ水煮缶 (油漬缶は1歳頃～)		きなこ	煮干だし
		さやいんげん		レタス		★鶏肉		高野豆腐	青のり
食パン		グリーンピース		★なし		★卵黄		豆乳	
		コーン		★ぶどう				★プレーンヨーグルト	

【9～11か月頃】カミカミ期:歯ぐきでつぶせる固さ(バナナの固さ)

- * 園では、離乳食に少しずつ味付けをしていきます。

穀類		野菜類・果物類・いも類			たんぱく質食品			その他	
小麦製品 (マカロニ・スパゲッティなど)		さといも		水菜		★牛乳(調理用)		★全卵	★しょうゆ
		春雨		わかめ		★バター		★赤身魚(さわら・かつお・ぶりなど)	砂糖
		ピーマン		ひじき		★チーズ			★みそ
★バターロール		おくら		海藻類(とろろ昆布・のり・あおさなど)		★豚肉			塩
ビーフン		ねぎ		★オレンジ		★牛肉			★ケチャップ
		にら							油
		アスパラガス		寒天					★ごま
		もやし							コーンフレーク

【1歳頃～1歳6か月頃】パクパク期:歯ぐきで噛める固さ(肉団子の固さ)

- * はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、1歳をすぎしてから与えましょう。

穀類		野菜類・果物類・いも類			たんぱく質食品			その他	
★小麦製品 (中華めんなど)		★やまいも		パイン缶		★肉加工品 (ウインナー・ハム・ベーコンなど)		★青魚(あじ・さんまいわし・きびなごなど)	料理酒
		たけのこ		みかん缶		★牛乳(飲用)			みりん
★ホットケーキミックス		ズッキーニ		もも缶		マーガリン		★魚練り製品 (さつま揚げ・かまぼこ・ちくわ・はんぺんなど)	酢
		れんこん		ジャム		油揚げ・厚揚げ			★マヨネーズ
		ごぼう		小豆(ゆで)					★ソース
		きのこ類							★コンソメ
									★中華だし
									★鶏がらスープの素
									★カレー粉

【1歳6か月頃～】乳幼児食:歯で噛める固さ

野菜類・果物類・いも類		たんぱく質食品		その他	
にんにく		枝豆		★ドレッシング	
しょうが		なばな		ココア	
糸こんにゃく		★柿		★栗(甘露煮可)	
				★ゼリー(ゼラチン)	
				★カレールー	
				★梅干し	
				★黒糖	
				★はちみつ	
				★マシュマロ	