

【離乳食 食材チェック表】

児童名

町立保育所で使用する食材を中心に記載しています。お子さんの月齢や離乳食の進みに合わせてチェックをお願いします。また、ご家庭で2回以上食べたことのあるものにチェックをしてください。食べたことのない食材は、1歳半まで保育所では提供できません。

1歳半を過ぎると完全給食になりますので、ご家庭でも食材を食べておくようにしてください。食べられる食材が増えましたら、その都度保育士へお知らせください。

食べて身体に異変（嘔吐、下痢、湿疹、口まわりの赤み、かゆみ等）があった食材についてもお知らせください。お子さんの離乳食を進めるうえでとても大切です。安全で楽しい食事のため、ご協力をお願いいたします。

| 穀 類 | 野 菜 類 (2) | たんぱく質食品(2) |
|--------------------|-------------------|--------------|
| 米 | えだまめ | ヨーグルト |
| うどん | とうもろこし | チーズ |
| 食パン | アスパラ | 牛乳（調理） |
| スパゲティ | ごぼう | 牛乳（飲料） |
| 中華麺 | りんご | 油揚げ |
| マカロニ | バナナ | ちくわ |
| ホットケーキミックス | みかん | ベーコン・ハム |
| 麩 | メロン | ウインナー |
| ベーキングパウダー | いちご | きな粉 |
| はるさめ | なし | 生クリーム |
| 白玉粉 | ぶどう | |
| | かき | |
| 甲 殻 ・ 魚 介 類 | オレンジ | |
| えび | パイナップル | |
| かに | キウイ（黄・緑） | そ の 他 |
| たこ | 缶詰（もも） | 昆布だし |
| いか | 缶詰（なし） | かつおだし |
| ほたて | 缶詰（パイン） | 砂糖（上白糖） |
| | スイカ | しょうゆ |
| 野 菜 類 (1) | | みそ |
| じゃがいも | | ケチャップ |
| さつまいも | | マヨネーズ |
| かぼちゃ | たんぱく質食品(1) | サラダ油 |
| にんじん | 豆腐 | ごま油 |
| 大根 | たら・かれい | バター |
| 玉ねぎ | 鮭 | ごま |
| ほうれん草 | 鶏肉（ささみ） | かつお節 |
| 小松菜 | 鶏肉（むね肉） | 片栗粉 |
| ちんげん菜 | 鶏肉（もも肉） | ドレッシング |
| 白菜 | 鶏肉（ひき肉） | ソース |
| キャベツ | 豚肉（もも肉） | ジャム |
| きゅうり | 豚肉（ひき肉） | 酢 |
| ブロッコリー | 卵（黄身） | カレー粉 |
| レタス | 卵（全卵） | コンソメ |
| トマト | ツナ缶 | はちみつ |
| ねぎ | わかめ | 揚げ物 |
| もやし | のり | 魚肉ソーセージ |
| しいたけ | 高野豆腐 | |
| えのき | 水煮大豆 | |
| しめじ・まいたけ | ひじき | |
| なめこ | さんま | |
| ピーマン | さば | |