

離乳食食材チェック表

氏名 () 年 月 日 生まれ (男・女) (記入例)

食品の種類
米
肉類
小麦粉

・2回食べたことのある食品に○を、食物アレルギーで食べられないものに×、
宗教上食べられないものに△を、食品名につけてください。

月齢	必ず食べて欲しい食材	チェックした日付	給食で使用する食材			
5～6ヶ月			【たんぱく源】 しらす たら かれい	【野菜】 玉ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜 じゃがいも さつまいも かぼちゃ	キャベツ チンゲン菜 大根 白菜 菜花 いんげん きゅうり トマト	なす かぶ ブロッコリー カリフラワー 【その他】 昆布(だし用) スキムミルク(粉ミルク) 麦茶
初期	米 麵①(うどん・そうめん) 豆腐(絹ごし・木綿) 豆乳 ヨーグルト	／ ／ ／ ／				
7～8ヶ月			【野菜】 ピーマン(パプリカ) 絹さや 冬瓜	【果物】 柑橘類① (みかん・いよかん・デコポン) 梨 柿	【乾物】 麩 大豆類① (高野豆腐・きな粉)	【調味料・その他】 醤油 塩 砂糖 味噌 片栗粉 かつお節(だし用)
中期	牛乳(調理用) 鶏肉 豚肉 鮭 オレンジ リンゴ バナナ 食パン	／ ／ ／ ／ ／ ／ ／				
9～11ヶ月			【たんぱく源】 ツナ 納豆 チーズ	【野菜】 もやし スナップエンドウ アスパラガス 長ねぎ 里芋 コーン	【きのこ】 きのこ類 (しいたけ・えのき・しめじ 舞茸・エリンギ)	【調味料・その他】 麵②(スパゲティ・マカロニ) トマトケチャップ のり(青のり・焼きのり) わかめ
後期	ゆで大豆	／				
12ヶ月～			【たんぱく源】 加工肉 (ハム・ベーコン・ウインナー) まぐろ あじ さんま さわら いわし 赤魚 さつま揚げ ちくわ 大豆類② (厚揚げ・油揚げ・ 粉豆腐・おから) 刻みかつお でんぶ ぶり	【野菜】 レタス おくら ごぼう たけのこ ズッキーニ れんこん 青ねぎ にら 水菜 三つ葉 セロリ しそ(ゆかり) パセリ にんにく しょうが グリーンピース	【穀類】 雑穀(きび・黒米) 押し麦 もち米 中華麵 (ラーメン・焼きそば麵) ロールパン ピーフン 春雨 白玉粉 ベーキングパウダー ホットケーキミックス 皮類 (餃子・シュウマイ ワンタン・春巻) 白玉粉 ベーキングパウダー ホットケーキミックス 皮類 (餃子・シュウマイ ワンタン・春巻)	【調味料・その他】 塩麹 コンソメ 料理酒 みりん 酢 ソース ドレッシング類 (人参・トマト) サラダ油 ごま油 バター カレー粉 シチュールー ハヤシルウ 粉寒天 パイシート ココア 練乳(コンデンスミルク) 生クリーム あずき(ささげ・あんこ) ジャム (マーメイド・りんご・いちご) プリン マシュマロ コーンフレーク
完了期	卵(全卵) マヨネーズ 牛乳(飲用) エビ さば もも缶(白桃・黄桃) ごま(白・黒) ゼラチン	／ ／ ／ ／ ／ ／ ／ ／				

※原材料を同一とする食材に関しては一部表記されていない場合がございます。(例：米粉(米を食べているので可))

※こちらの食材チェック表は、ミールケアでの給食の目安となっています。

※ミールの丸パン・野菜パンは卵不使用のため、食パンに○が付けば使用可能とします。また、フルーツパンは食パンと該当果物に○が付けば使用可能とします。

※離乳食で使用する豚肉は一回湯通しして、油分を除去して使用します。

※上記の食材の他に季節の食材が献立に入ることがございます。主な食材として、いよかん・デコポン・夏みかん・はっさく(2月～4月)、

菜花(2月～4月)ズッキーニ(6月～8月)、冬瓜(6月～8月)、メロン(5月～7月)、すいか(7月～8月)、梨(8月～11月)、柿(10月～11月)等の

季節の食材に関しては、献立表を確認し、事前にお試しいただきますようお願いいたします。

※()内に複数の食材が表記されている場合、いずれかの食材をお試しいただきますようお願いいたします。

※その他、新規既製品の使用がある場合もございますが、食材チェック表の原材料使用の食材になります。