

離乳食品表(食べ進めチェック表)

記入日： 年 月 日

氏名： (生年月日： 年 月 日生まれ)

		優先度					
		高					低
初期食 (5~6ヶ月頃)	① / () Ⓜ	米(粥)	人参	キャベツ	かぶ	豆腐(豆乳)	しらす干し
			大根	小松菜	とうもろこし	うどん(そうめん)	タラ
			じゃがいも	ほうれん草	チンゲンサイ	きな粉	
			さつまいも	白菜	インゲン		
			玉ねぎ		トマト		
			かぼちゃ		ブロッコリー		
中期食 (7~8ヶ月頃)	① / () Ⓜ	パン	ツナ	キュウリ	カレー	ケチャップ	塩
		マカロニ(スパゲッティ)		グリーンアスパラ	鮭	チーズ	砂糖
				ピーマン		バター	昆布出汁
			鶏肉(ささみ)	なす		麩	かつお出汁
		ヨーグルト		キヌサヤ		高野豆腐	しょうゆ
		牛乳(加熱)	卵黄(固ゆで)	パプリカ(赤・黄)		サラダ油	片栗粉
				グリーンピース		ごま油	みそ
麦茶		あおさ		酢	わかめ		
後期食 (9~11ヶ月)	① / () Ⓜ	牛乳(飲食用)	鶏肉(もも・むね)	オクラ	納豆	料理酒	コンソメ
			豚肉(ひき肉)	水菜		みりん	鶏ガラスープ
		全卵(固ゆで)		きのこ類		しょうが	
				長ネギ	春雨	にんにく	
			海苔	もやし		マヨネーズ	
				れんこん	ひじき	ソース	
				スナップエンドウ	ごま		
		里芋	切干大根				
完了食 (1歳頃)	① / () Ⓜ	中華麺	魚肉ソーセージ	レタス		ビスケット	コーンフレーク
				パセリ		いちごジャム	レーズン
			油揚げ	ズッキーニ		ホットケーキ粉	マシュマロ
			ちくわ	カレー粉			生クリーム
			寒天				
くだもの		洋梨缶	白桃缶	柿	みかん	スイカ	メロン
		パイン缶	黄桃缶	バナナ	デコボン(しらぬい)	りんご	レモン
		みかん缶		いよかん	オレンジ(ネーブル)	梨	マロン

※注意※

のぞみ三宮保育園での離乳食で使用する食材を中心に記載しています。

目安の月齢になると給食で提供したいと考えておりますので、ご家庭で複数回食べておいてください。

月齢にかかわらず、ご家庭で食べたことのある食材は、全てチェックしておいてください。

はちみつは1歳を過ぎてからお試ください。

製造過程において、カニやタコ、落花生などが製品と同じラインを使用している場合があります。