

食材チェック表

記入日

年 月 日

組 名前

離乳中期食（7～8か月頃）				
穀類	米（おかゆ）		海藻類	
	食パン		青のり	
	うどん・そうめん		肉類	
	マカロニ・スパゲティ			
	麩			
	コーンフレーク			
	芋類	じゃがいも		魚介類
さつまいも				
豆製品	豆腐		しらす干し	
	納豆		かじき	
	きな粉		かれい	
	高野豆腐		たい	
	豆乳（加熱）		鮭	
野菜類	かぶ		たら	
	かぼちゃ		まぐろ	
	キャベツ		ツナ水煮	
	小松菜		かつお節	
	大根			
	たまねぎ			
	チンゲン菜			
	にんじん			
	白菜			
	ブロッコリー			
	ほうれん草			
	なす			
	きゅうり			
	冬瓜			
	トマト			
とうもろこし （うらごし）				
果実類	バナナ			
	りんご			
調理法	蒸す、茹でる、煮る			

離乳後期食（9～11か月頃）			
穀類	米（軟飯）		
野菜類	アスパラガス		
	いんげん		
	おくら		
	絹さや		
	レタス		
	ズッキーニ		
	そらまめ		
	長ねぎ		
	もやし		
	ピーマン、パプリカ		
海藻類	ひじき		
	わかめ		
肉類	鶏もも肉		
	豚ひき肉		
果実類	みかん		
	オレンジ		
	ぶどう		
	いちご		
	なし		
	すいか		
	メロン		
おやつ	もも（加工品）		
油脂類	サラダ油		
おやつ	ゼリー		
	ホットケーキ（水溶き）		
	赤ちゃん用ウエハース		
	赤ちゃん用クッキー（卵なし）		
	赤ちゃん用クッキー（卵入り）		
	赤ちゃん用クッキー（チーズ入り）		
	卵ボーロ		
調味料	ケチャップ		
調理法	焼く		
	炒め煮		

ご家庭で食べたことのある食材に☑印を記入してください。このほかに食べたことのある食材がある場合は、空欄に記入をお願いします。

離乳完了食（12～18か月頃）～普通食											
穀類	米（ごはん）		きのこ類	しいたけ		調味料	中濃ソース				
	ロールパン			えのき			コンソメ				
	ナン			まいたけ			中華だし				
	中華麺			エリンギ			こしょう、ナツメグ				
				しめじ			酢				
芋類	里芋		肉類	きくらげ			みりん				
	こんにゃく、しらたき			マッシュルーム			酒				
				なめこ			ドレッシング				
豆類 豆製品	生揚げ			魚介類	豚肉			カレールウ、カレー粉			
	油揚げ				牛肉			マヨネーズ			
	大豆水煮		肉加工品 (ウインナー、シュウマイなど)								
	おから		あじ			プリン					
	小豆・ささげ		さわら			ケーキ					
	いんげんまめ		赤魚			味付きせんべい					
種実類	ごま		卵類		ほっけ		おやつ	菓子類			
	くり				たちうお			アイス			
					かつお			菓子パン			
野菜類					魚介類	さんま			チョコレート		
				ぶり（いなだ）				あんこ			
				いわし							
				さば				飲み物	乳酸菌飲料		
				ツナ缶（油漬け）					ココア		
				魚肉加工品 (ちくわ、なるとなど)							
				あさり							
			えび								
果実類	柿		乳類	全卵							
	レモン（果汁）			牛乳（加熱）							
	パイナップル缶詰			牛乳（冷）							
	さくらんぼ缶詰		海藻類	チーズ							
	アセロラゼリー			のり							
	洋梨ゼリー			昆布							
	ジャム		油脂類	バター							
	ドライフルーツ			ごま油							
		調理法	揚げる								

→ 2歳児クラスから提供する食品です

●離乳食開始時期
_____ か月頃

●食事について伝えておきたい
ことがあればお書きください。

多古こども園