

離乳食食材一覧 (食べておく食材)

R5.1改訂 (資料③-1)

市立認定こども園・保育所の離乳食で使用する食材の表です。給食に少しずつ取り入っていきますので、ご家庭で複数回食べて経過を観察してください。

*の印の付いている食材は、アレルギー表示28品目に該当する食材です。

初期		中期		後期		完了期	
離乳食を始めます		いろいろな食品を使用します		食事は離乳食中心になります		幼児食へ移行していきます	
(5~6か月ごろ) すりつぶし		(7~8か月ごろ) すりつぶし又はみじん切り		(9~11か月ごろ) 煮物・炒め物・和え物		(12か月ごろ~)	
なめらかにすりつぶした状態		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ		歯ぐきでかめる固さ	
食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材
	米	春雨	* スパゲティー	* チーズ	* 長いも	* 牛乳	
*	うどん		* マカロニ	* プレーンヨーグルト	里芋	* 生クリーム	
*	食パン	胡瓜	* そうめん	* 高野豆腐			
*	ロールパン(乳卵入り)	トマト	* 中華麺	* きなこ	もやし	* ハム	
		さやいんげん	* 麩	寒天	えのき	* ベーコン	
	じゃが芋	さやえんどう	ビーフン		しいたけ		
	さつまいも	ピーマン		煮干(だし)	しめじ	* 油あげ	
		冬瓜	なす	かつお(だし)	にら		
	人参		ねぎ	* 混合だし	れんこん	焼きのり	
	大根	みかん	みつば	(さば・いわし・あじ混合)	たけのこ		
	たまねぎ	* りんご	ごぼう	だしパック	おくら	* いか	
	ほうれん草(葉先)	いちご	枝豆	(煮干、いわし、こんぶ、しいたけ、かつお)		ぶり(はまち)	
	小松菜(葉先)	梨	金時豆		メロン	* さば	
	白菜				柿	さわら(さごし)	
	かぼちゃ	* 鶏肉(ささみ)	すいか	食用油	パイナップル(缶)	カレー	
	かぶ	* 鶏レバー		ケチャップ	みかん(缶)	ちりめんじゃこ(※2)	
	キャベツ		* オレンジ濃縮果汁		* もも(缶)		
	ブロッコリー	ひじき	(調理でのみ使用)	* 牛肉			
		わかめ(※2)		* 豚肉	ソース		
*	バナナ	こんぶだし	ベーキングパウダー	* 鶏肉	コンソメ		
					* マヨネーズ		
	たい	* みそ		* 鮭	* ごま		
*	豆腐	* 醤油		ツナ缶(水煮)	* ごま油		
		* バター					
*	卵黄(※1)						
		* 全卵(※1)					
	麦茶						

※ はちみつ、黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため、12か月以降(満1歳)から使用します。

※1 市立認定こども園・保育所では卵は12か月以降(満1歳)から使用します。

(理由:食物アレルギーの原因食材として最も多く、集団給食での安全面を最優先し、

12か月までは家庭で喫食できる量を増やし、いろいろな調理方法で作られた卵料理を食べて慣れる期間とするため)

※2 わかめ、ちりめんじゃこにはえび、かきが混入している可能性があります。

離乳食食材一覧 (チェックする食材)

記入方法については、裏面に記載しています。

名前

離乳食を始めます				食事は離乳食中心になります				幼児食へ移行していきます			
5～6か月ごろのめやす (なめらかにすりつぶした状態)				9～11か月ごろのめやす (歯ぐきでつぶせる固さ)				12か月ごろ～のめやす (歯ぐきでかめる固さ)			
食材	保護者サイン	日付		食材	保護者サイン	日付		食材	保護者サイン	日付	
米				なす				* 牛乳(生)			
人参				* 鮭				しいたけ			
玉ねぎ				ツナ缶(水煮)ほたてエキス含む				えのき			
じゃが芋				* 豚肉				さわら(さごし)			
かぼちゃ				* 牛肉				* さば			
ほうれん草(葉先)				* プレーンヨーグルト				いわし			
* 豆腐				食用油				* ハム			
たい				* チーズ				* ベーコン			
麦茶				すいか				* ごま			
* ロールパン(乳卵入り)				煮干(だし)				* ごま油			
* 食パン				かつお節(だし)				* いか			
* うどん				* 混合だし(さば、いわし、あじ混合)				ちりめんじゃこ(※2)			
* 卵黄(※1)				だしパック				* もも缶			
* パナナ				(煮干、いわし、こんぶ、しいたけ、かつお)				メロン			
いろいろな食品を使用します								柿			
7～8か月ごろのめやす (舌でつぶせる固さ)								里芋			
食材	保護者サイン	日付						* 長いも			
* 鶏肉(ささみ)								たけのこ			
* 鶏レバー								* マヨネーズ			
* りんご								コンソメ			
トマト											
胡瓜											
* みそ											
* 醤油											
みかん											
いちご											
梨											
こんぶだし											
わかめ(※2)											
* バター											
* 全卵(※1)											

たべものシートを確認しました。幼児食に移行します。

保護者サイン:

※野菜と果物については、同じ分類の食材を食べていれば、食べたことがなくても提供させていただくことがあります。

※1 市立認定こども園・保育所では卵は12か月以降(満1歳)から使用します。

(理由:食物アレルギーの原因食材として最も多く、集団給食での安全面を最優先し、

12か月までは家庭で喫食できる量を増やし、いろいろな調理方法で作られた卵料理を食べて慣れる期間とするため)

※2 わかめ、ちりめんじゃこにはえび、かきが混入している可能性があります。

離乳食食材一覧 (チェックする食材)

記入方法

(資料③-3)

市立認定こども園・保育所の離乳食では、アレルギーを起こしやすい未摂取食材については提供しません。

なお、表には食材を進めていただきたい順に記載しています。

ご家庭で複数回食べて経過を観察し、日付を記入してください。

最初は少しずつ試し、1食分程度食べられるように（アレルギー症状もない状態で）なったものについて、

保護者のサインをお願いします。確認がとれた食材を献立に取り入れていきます。

この表はお帳面に貼り付け、ご家庭と市立認定こども園・保育所で情報を共有します。

離乳食を始めます				食事は離乳食中心になります			
5～6か月ごろのめやす (なめらかにすりつぶした状態)				9～11か月ごろのめやす (歯ぐきでつぶせる固さ)			
	食材	保護者サイン	日付		食材	保護者サイン	日付
	米	○○○○	5/2 5/3 5/5		なす		
	人参			*	鮭		
	玉ねぎ				ツナ缶(水煮)はたてエキス含む		
	じゃが芋			*	豚肉		
	かぼちゃ						
	ほうれん草(葉先)				ゲルト		
*	豆腐						
	たい						
	麦茶				すいか		

①お家で食べた日を記入してください。

②複数回食べて、1食分程度食べられるようになったら、サインをしてください。