

離乳食食材一覧 (食べておく食材)

R8.4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)	あじ		
かぶ	* 鶏レバー		ケチャップ	みかん(缶)	赤魚		
キャベツ		* オレンジ濃縮果汁		* もも(缶)	カレイ		
ブロッコリー	ひじき	(調理でのみ使用)	* 牛肉		ちりめんじゃこ(※2)		
	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、黒砂糖は乳児ポ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、かにかが混入している可能性があります。