

家庭における食物摂取状況 ()みらいこども園 クラス名:() 園児名() 提出日: 年 月 日

お子さんの離乳食をスムーズに進めていくためにご理解の上、ご協力をよろしくお願いいたします。

初期(5~6か月ごろ)

①からだをつくる食品(たんぱく質)	②熱や力のもとになる食品(穀類、芋類等)・調味料	③体の調子を整える食品(野菜・果物等)
1	1 おかゆ	1 人参
2	2 じゃがいも	2 南瓜
3	3 さつまいも	3 冬瓜
4	4	4 大根
5	5	5 きゅうり
6	6	6 トマト
7	7	7 白菜
8	8	8 玉ねぎ
9	9	9 ブロッコリー
10	10	10 キャベツ
11	11	11 葉野菜(ほうれん草、チンゲン菜、山東菜、小松菜)

後期(9~11か月ごろ)

①からだをつくる食品(たんぱく質)	②熱や力のもとになる食品(穀類、芋類等)・調味料	③体の調子を整える食品(野菜・果物等)
1	1 豚レバー	1 ごぼう
2	2 豚肉(もも肉)	2 切干大根
3	3 まぐろ	3
4	4 かじき	4
5	5 鮭	5

1歳児ごろ(移行期)・・・献立表を参考に食べられる食材を増やしていきましょう

①からだをつくる食品(たんぱく質)	②熱や力のもとになる食品(穀類、芋類等)・調味料	③体の調子を整える食品(野菜・果物等)
1	1 全卵	1 黒米
2	2 ちくわ	2 もちきび
3	3 かまぼこ	3 沖縄そば
4	4 ベーコン	4 中華麺
5	5 ウインナー	5 餃子の皮
6	6 牛乳(飲用)	6 パン
7	7 ヨーグルト	7 里芋
8	8 油揚げ	8 田芋
9	9 厚揚げ	9 クラッカー
10	10 おから	10 ウエハース

幼児食(左記にない食材)

食材名	摂取して問題がなければ○	備考欄(症状等)
1		牛乳・乳製品
2		小麦製品(麺、パン、ケーキ等)
3		大豆・大豆製品
4		(魚類) 白身魚(ホキ、サワラ、サケ等)、練り物 赤身魚(マグロ) 青魚(サンマ、サバ、イワシ)
5		(肉類) 鶏肉 牛肉
6		(果物類) バナナ りんご パイナップル(生)《2歳児〜》 メロン
7		調味料類・酢・ケチャップ
8		ゴマ
9		(種実類) 粟、カカオ、アーモンド等 *カカオはココア・チョコが大丈夫であれば食べられます。
10		(甲殻類) エビ※、カニ※
11		そば※
12		ピーナッツ※
13		くるみ※
14		(軟体類・貝類) イカ※・貝※
15		その他()

中期(7~8か月ごろ)

①からだをつくる食品(たんぱく質)	②熱や力のもとになる食品(穀類、芋類等)・調味料	③体の調子を整える食品(野菜・果物等)
1	1 沖縄豆腐	1 なす
2	2 ゆし豆腐	2 おくら
3	3 ひきわり納豆	3 さやいんげん
4	4 鶏ささみ	4 にら
5	5 マチ	5 もやし
6	6 しらす	6 ピーマン
7	7 きなこ	7 パプリカ
8	8	8 モウイ
9	9	9 パナナ
10	10	10 寒天
11	11	11 ひじき

みらいこども園の離乳食・幼児食で使用する食品を中心に記載しています。月齢・年齢にかかわらず、ご家庭で複数回食べたことがある食品は、食材の横の欄にチェックをしてください。目安の月齢になると給食で提供しますので、ご家庭で複数回食べておいてください。

★※印の食材は、給食では原材料として使用しないが確認をとる。

備考: ※先生方へ: 提出されたこの様式は、複写後、保護者へお渡しください。(原本は園保管)