

給食(離乳食)で使用する食品のチェック表

この調査は保育所におけるアレルギー対応ガイドラインの内容に基づくものです。
お子さんの離乳食をお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。

チェックする食品は食物アレルギーを起こしやすい食品を中心に記載しています
(記入方法)それぞれを囲って下さい ○→自宅で何度も食べた事がある ×→食べたことがない
ご家庭で摂取した食材を給食に使用していきます。提出後、食べられるようになったら、担任へ報告して下さい。
★食べておく食品・・・保育所の離乳食や今の段階で家庭で食べられるであろう食材を中心に記載しています。目安の月齢で使用していきますので、家庭で複数回食べておきましょう。気になる食材はお知らせください。

() とも園 クラス名:() 園児名() 提出日: 年 月 日

5~6か月ごろ …初めて食べる食材は慎重に進めましょう

①魚、肉、豆腐、卵、乳類		②穀物、芋類(主食)		③野菜・果物類							
1	絹ごし豆腐	○	×	1	食パン粥(粉ミルク・牛乳)	○	×	1	ほうれん草・小松菜	○	×
2	白身魚(めかじき、鮭)	○	×	2	さつまいも(通常の芋)	○	×	2	トマト(湯むき、種なし)	○	×
3	白身魚(ひらめ、かれい)	○	×	3	おかゆ(精白米)	○	×	3	バナナ	○	×
4	きなこ(おかゆ等に混ぜて)	○	×	4		○	×	4	(煮)りんご	○	×
5	しらす干し(塩ぬき)	○	×	5		○	×	5		○	×
6				6		○	×	6		○	×
★食べておく食材 野菜スープ 昆布だし				★食べておく食材 おかゆ じゃがいも				★開始までに食べておく食材 人参 かぼちゃ 冬瓜 大根 きゅうり 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 白菜			

7~8か月ごろ …肉は部位によって赤ちゃんに負担がかかりますことがあります、脂の少ない部位から進めていきましょう

①魚、肉、豆腐、卵、乳類		②穀物、芋類(主食)		③野菜・果物類								
1	鮭	○	×	1	そうめん	○	×	1	みかん類	○	×	△
2	チーズ(塩分が少ないもの)	○	×	2	うどん	○	×	2	なす	○	×	△
3	ひきわり納豆	○	×	3	ロールパン	○	×	3	おくら	○	×	△
4	(煮)大豆	○	×	4	コーンフレーク	○	×	4	さやいんげん	○	×	△
5	鶏肉(ささみから)	○	×	5	あずき	○	×	5	にら	○	×	△
6	ツナ缶(湯通し)	○	×	6	はるさめ	○	×	6		○	×	△
7	卵黄	○	×	7		○	×	7		○	×	△
8	ヨーグルト	○	×	8				8				
9	ひじき	○	×	9				9				
★食べておく食材、調味料(少量から) 沖縄豆腐、ゆし豆腐、あおさ、青のり、わかめ 寒天、大豆以外の豆類、みそ、砂糖、しょうゆ ケチャップ				★食べておく食材				★食べておく食材 レタス もやし ビーマン パプリカ チンゲン菜 にら クリームコーン ねぎ 長ねぎ モウイ				

※ご家庭で卵を与える場合は、卵黄(7~8か月)→全卵(9か月)から進めてみましょう

9~11か月ごろ

①魚、肉、豆腐、卵、乳類		②穀物、芋類(主食)		③野菜・果物類								
1	豚レバー	○	×	1	里芋	○	×	1	ごぼう(軟らかくしたも)	○	×	△
2	豚肉(モモ 赤身)	○	×	2	田芋	○	×	2		○	×	△
3	牛肉	○	×	3		○	×	3		○	×	△
4	赤身魚(かつお、まぐろ)	○	×	4		○	×	4		○	×	△
5	青魚(さんま、さば)	○	×	5		○	×	5		○	×	△
6	全卵	○	×	6		○	×	6		○	×	△
7		○	×	7		○	×	7				
★食べておく食材、調味料(少量から) ひじき、刻みのり、煮干しだし、きなこ				★食べておく食材 マカロニ、スパゲティ				★食べておく食材				

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魚、肉、豆腐、卵、乳類		②穀物、芋類(主食)		③野菜・果物類								
1	全卵	○	×	1	餃子・春巻きの皮	○	×	1	れんこん	○	×	△
2	あさり しじみ	○	×	2	中華めん、沖縄そば	○	×	2	たけのこ	○	×	△
3	ちくわ かまぼこ 練り物	○	×	3	スパゲティ麺	○	×	3	えのき、しめじ、しいたけ等のきのこ類	○	×	△
4	ハム ウインナー	○	×	4	クラッカー、ウエハース	○	×	4	果物缶(桃、みかん、パイ)	○	×	△
5	えび	○	×	5	ゼリー	○	×	5	にんにく しょうが	○	×	△
6	牛乳(飲用)	○	×	6	プリン	○	×	6	コーン	○	×	△
7		○	×	7	メロンパンなどのパン類	○	×	7	こんにやく(小さくカット)	○	×	△
★食べておく食材、調味料(少量から) もずく、油揚げ、カレー、ごま油、はちみつ マヨネーズ、ウスターソース、米粉、ゼラチン 梅味(ゆかり等)				★食べておく食材 かんきつ類(グレープフルーツ等)、ぶどう類、スイカ、 メロン、いちご、リンゴジュース(小児用)、ジャム類 昆布(小さくカットして軟らかく煮たもの)								
8				8	カステラ(1歳以降)	○	×					
				9	アイスクリーム	○	×					
				10	ココア	○	×					
				11	黒米、あわ等の雑穀	○	×					