

家庭における食物摂取状況(乳児期)

様式2-2

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。

みらいこども園の離乳食で使用する食品を中心に記載しています。
 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。
 ※月齢にかかわらず、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。

備考欄にほかに食べたことがある食材があれば記入してください。
 提出後、この様式の控えを確認しながら食べられるようになったら、担任へ報告してください。

()みらいこども園 クラス名:() 園児名() 提出日: 年 月 日

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)

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	沖縄豆腐	1	そうめん	1	なす
2	ゆし豆腐	2	あずき	2	おくら
3	ひきわり納豆	3	春雨	3	さやいんげん
4	鶏ささみ	4	うどん	4	にら
5	マチ	5	かつおだし	5	もやし
6	しらす	6	しょうゆ	6	ピーマン
7	きなこ	7	みそ	7	パプリカ
8		8	リンゴジュース	8	モウイ
9		9		9	バナナ
10		10		10	寒天
11		11		11	ひじき

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	豚レバー	1		1	ごぼう
2	豚肉(もも肉)	2		2	切干大根
3	まぐろ	3		3	
4	かじき	4		4	
5	鮭	5		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	全卵	1	黒米	1	きのこ類
2	ちくわ	2	もちきび	2	にんにく
3	かまぼこ	3	沖縄そば	3	しょうが
4	ベーコン	4	中華麺	4	もずく
5	ウインナー	5	餃子の皮	5	アーサ
6	牛乳(飲用)	6	パン	6	わかめ
7	ヨーグルト	7	里芋	7	コーン
8	油揚げ	8	田芋	8	こんにゃく(小さめ)
9	厚揚げ	9	クラッカー	9	ゴーヤー
10	おから	10	ウエハース	10	かんきつ類
11	さば	11	カレールー	11	すいか
12	ほき	12	ごま油	12	果物缶詰類
13	赤魚	13	黒糖(1歳以上)	13	里芋
14		14	ゼラチン	14	
15		15	マヨネーズ	15	
16		16	ウスターソース	16	
17		17	うめ味	17	

備考: