

## 乳幼児用 食事内容目安表

下記の表は保育所で提供する食材です。離乳食の進め方の参考にして事前に試してください。

食材は家庭で試してから、給食での提供になります。

枠内全てにチェックが入り、お子さんの食べ具合をみながら次の段階へすすめます。

月始めに出る献立表に目を通し、提供される食材を確認してください。

1歳6か月以降は他にも提供されます。

**アレルギーを起こす特定原材料、準ずる食材は太字下線のあるものです。**

	アレルギーを起こす 特定原材料、準ずる食材など			
離乳食開始前			<input type="checkbox"/> 麦茶	
ごっくん期 5か月頃～	<input type="checkbox"/> <b>小麦粉</b> <input type="checkbox"/> <b>豆腐</b> <input type="checkbox"/> <b>りんご</b> <input type="checkbox"/> <b>バナナ</b> <input type="checkbox"/> 白身魚	<input type="checkbox"/> お粥 <input type="checkbox"/> 鶏ささみ <input type="checkbox"/> じゃが芋 <input type="checkbox"/> かぶ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> 白菜 <input type="checkbox"/> 小松菜	<input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> しらす干し <input type="checkbox"/> さつま芋 <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> 人参 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> チンゲン菜	<input type="checkbox"/> おふ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> 大根 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> 玉葱 <input type="checkbox"/> カリフラワー
もぐもぐ期 7か月頃～	<input type="checkbox"/> <b>水煮大豆</b> <input type="checkbox"/> <b>オレンジ</b> <input type="checkbox"/> みかん <input type="checkbox"/> いちご <input type="checkbox"/> メロン <input type="checkbox"/> 梨 <input type="checkbox"/> 柿 <input type="checkbox"/> スイカ <input type="checkbox"/> ぶどう	<input type="checkbox"/> 食パン <input type="checkbox"/> そうめん <input type="checkbox"/> 豆乳 <input type="checkbox"/> きな粉 <input type="checkbox"/> 胡瓜 <input type="checkbox"/> 茄子 <input type="checkbox"/> アスパラ <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 味噌 <input type="checkbox"/> だし (昆布・かつお・煮干しなど) <input type="checkbox"/> 赤ちゃんお菓子 (せんべい・ビスケット・ウエハース)	<input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> 春雨 <input type="checkbox"/> 高野豆腐 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> オクラ <input type="checkbox"/> 絹さや <input type="checkbox"/> 醤油 <input type="checkbox"/> 砂糖	<input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> 納豆 <input type="checkbox"/> 里芋 <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> ピーマン
かみかみ期 9か月頃～	<input type="checkbox"/> <b>鮭</b> <input type="checkbox"/> <b>鶏肉</b> <input type="checkbox"/> <b>豚肉</b> <input type="checkbox"/> <b>胡麻</b>	<input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> なめこ <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> 長葱 <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> ケチャップ	<input type="checkbox"/> 油揚げ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ワカメ <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> 水煮筍 <input type="checkbox"/> ニラ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> ソース	<input type="checkbox"/> 厚揚げ <input type="checkbox"/> 椎茸 <input type="checkbox"/> 海苔 <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> 蓮根 <input type="checkbox"/> 胡麻油
完了食 12か月頃～	<input type="checkbox"/> <b>牛乳(加熱)</b> <input type="checkbox"/> <b>牛乳(加熱なし)</b> <input type="checkbox"/> <b>卵(黄身)</b> <input type="checkbox"/> <b>卵(白身)</b> <input type="checkbox"/> <b>卵(全卵)</b> <input type="checkbox"/> <b>さば</b> <input type="checkbox"/> <b>桃缶</b> <input type="checkbox"/> <b>ゼラチン※注1</b> <input type="checkbox"/> <b>ゼリー</b> <input type="checkbox"/> <b>やまいも</b> <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> さくらんぼ <input type="checkbox"/> パイン缶	<input type="checkbox"/> 中華麺 <input type="checkbox"/> もち米 <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> ぶり <input type="checkbox"/> はんぺん <input type="checkbox"/> 笹カマ <input type="checkbox"/> ハム <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> 海藻MIX <input type="checkbox"/> マヨネーズ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 発酵乳 <input type="checkbox"/> ホットケーキMI <input type="checkbox"/> お菓子 (クッキー・ビスケット・せんべい・クラッカー・たまごボーロ・ビスコなど)	<input type="checkbox"/> バターロール <input type="checkbox"/> あじ <input type="checkbox"/> さつま揚げ <input type="checkbox"/> カニカマ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> 生姜 <input type="checkbox"/> 白滝 <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> ジュース <input type="checkbox"/> プリン	<input type="checkbox"/> クロワッサン <input type="checkbox"/> まぐろ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> 魚肉ソーセージ <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ゆかり <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> たい焼き <input type="checkbox"/> マドレーヌ
普通食 1歳4か月頃～	<input type="checkbox"/> <b>エビ</b>	<input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> アイスクリューム <input type="checkbox"/> カスタード	<input type="checkbox"/> はちみつ※注2 <input type="checkbox"/> ココア <input type="checkbox"/> カステラ	<input type="checkbox"/> 生クリーム <input type="checkbox"/> メープル <input type="checkbox"/> たこ焼き

※注1) ゼラチンは牛や豚のコラーゲンから作られ、多くのたんぱく質を含んでいます。

加糖ヨーグルトやゼリーなどで確認しましょう。

※注2) はちみつは1歳を過ぎてからお試ください。