給食食材チェック表

保育園の離乳食で使用する食材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。

※月齢に関わらず、ご家庭で食べた事のある食材は、全てチェックしてください。

記入日　　年　　月　　日

名前　　才　　ヶ月

	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	野菜・果物	チェック	蛋白質食品他	チェック	その他	チェック
5〜6ヵ月頃	米		じゃがいも		キャベツ		豆腐		昆布だし	
	うどん		さつまいも		ピーマン		きな粉		かつおだし	
	そうめん		かぼちゃ		きゅうり		しらす		野菜スープ	
			人参		なす		タラ		かたくり粉	
			大根		白菜		タイ			
			玉ねぎ		クリームコーン		メルルーサ			
			小松菜		グリンピース		カレイ			
			ほうれん草		パイナップル（缶）		ヨーグルト			
			チンゲン菜		バナナ					
			トマト		リンゴ					
			ブロッコリー		みかん(缶)					
7〜8ヵ月頃	コーンフレーク		インゲン		菜の花		大豆水煮		砂糖	
	マカロニ		絹さや		アスパラ		豆乳		しょうゆ	
	ロールパン		もやし		カリフラワー		鮭		みそ	
			にら				シーチキン		サラダ油	
			ねぎ				鶏肉		ごま油	
			里芋				チーズ		ケチャップ	
			枝豆				※2卵黄（固ゆで）		バター	
							おから		ジャム	
									海苔、わかめ	
									昆布	
9〜11ヵ月頃	ホットケーキ粉		きゅうり		ぶどう		あじ		マヨネーズ	
	クラッカー		とうもろこし		いちご		いわし		ソース	
	ビスケット		れんこん		柿		さば		酢	
	ビーフン		しめじ		梨		さわら		みりん	
	スパゲッティ		エノキ		スイカ		さんま		料理酒	
			しいたけ		オレンジ		ぶり		鶏がらスープ	
			切干大根		みかん		ツナ油漬缶		コンソメ	
			オクラ				豚肉		ごま	
			しょうが(おろし)				牛肉		糸こんにゃく	
			にんにく(おろし)				牛乳（調理用）		ひじき	
			なめこ						春雨	
1歳頃から	中華めん		ごぼう		蛋白質食品他				カレー粉	
			たけのこ		油揚げ		牛乳（飲食用）		揚げ物	
			まいたけ		厚揚げ		生クリーム		オイスターソース	
			とうみょう		桜でんぶ		えび		なめたけ	
					ウィンナー		※2全卵（加熱）		ゼリー、寒天	
					ベーコン		魚肉ソーセージ		ココア	
					ハム					
					しらたき					

トイボックス太子