

離乳食移行支援食物調査シート

園児名	保護者サイン		
	調査完了日	年	月 日

そろそろ保育園でも離乳食を始めようかな・・・と思ったら、準備をしましょう。

・こちらの食材は、保育園で提供する主な食品例です。

・新規の食物についてはご家庭で食べたことを確認してから園では提供します。ご家庭で2回以上、園で提供する程度の量を

食べたら、その都度パピーナのデイリーノートにご記入いただき園までお知らせください。(園の提供する量は、揭示食を参考にしてください。)

・特に★の食品はアレルギーをおこしやすい食品等を中心に記載していますので、ご注意ください。

・また、記載の食品以外で気になる食品がありましたらご相談ください。

・季節に限られる食材は、献立に出るまでにお試ください。(使用する食材は、献立表に記載しています。)



食べたらチェックしてください!

【5～6か月頃】ゴックン期：なめらかにすりつぶした状態（ポターージュ状）

穀類	野菜類・果物類・いも類			たんぱく質食品	その他
おかゆ(米)	じゃがいも	大根	ほうれん草	★粉ミルク	片栗粉
	さつまいも	きゅうり	チンゲン菜	★豆腐	麦茶
	かぼちゃ	トマト	小松菜		
	にんじん	ブロッコリー	白菜		
	玉ねぎ	キャベツ	かぶ		

特定原材料(8品目)



【7～8か月頃】モグモグ期：舌でつぶせる固さ（豆腐の固さ）

- \* 園では、離乳食を少しずつ味付けをしています。
- \* 肉類は、部位によって胃腸に負担がかかることがあるので、油の少ない部位（ささみ、赤身や胸肉のひき肉）から与えていきましょう。
- \* 卵は固ゆでした卵黄から与え、ある程度の量食べられたら卵白を与えていきましょう。

(豆腐・白身魚等に慣れたら、卵黄からすすめます。5～6か月頃から始められます)

穀類	野菜類・果物類・いも類		たんぱく質食品		その他
★うどん	なす	★バナナ	★白身魚(鯛)	★卵黄(加熱)	かつおだし
★そうめん	さやいんげん	★りんご	★白身魚(たら)	★卵白(加熱)	★しょうゆ
★蕎麦	コーン	★みかん	★白身魚(しいら)	納豆	★砂糖
	グリーンピース		しらす(塩抜き)	高野豆腐	★みそ
	カリフラワー		★鮭	★鶏肉	

特定原材料に準ずるもの(20品目)



【9～11か月頃】カミカミ期：歯くきでつぶせる固さ（バナナの固さ）

穀類	野菜類・果物類・いも類			たんぱく質食品	その他
★マカロニ	ピーマン	わかめ		★豚肉	★バター
★スパゲッティ	オクラ	ひじき		★牛肉	★ケチャップ
★食パン	ねぎ	にら		★プレーンヨーグルト	★酢
	もやし				★サラダ油

【1歳ごろから】

- 幼児食になると10時：おやつ、11時30分：昼食、15時：おやつになります。生活のリズムも変わってきますので、ご家庭でも昼食・夕食の量や時間を調整してお子さんの無理のないよう生活リズムを作ってあげましょう。

\* はちみつ・黒砂糖は乳児ボツリヌス症予防のため1歳を過ぎてから与えましょう。

穀類	野菜類・果物類・いも類		たんぱく質食品		その他
小麦製品 (中華めん(卵を含むこともあり))	★やまいも	もずく	レバー	★いわし	★カレー
	さといも	のり	ウインナー	青きびなご	★マヨネーズ
	こんにゃく		ハム	魚ししゃも	★ソース
★ゼリー (ゼラチンが入っているもの)	たけのこ	★柿	ベーコン	★いか	★コンソメ
	きのこ類	★メロン	★生クリーム	★えび	★中華だし
	れんこん	バイン缶	乳製品	★あさり	★ミロ
	ごぼう	★バイン生	牛乳・スキムミルク	★さつまあげ	★ごま
★麦ごはん (押麦やもち麦入り)	あずき	★もも缶	★魚練り製品	★かまぼこ	★から揚げ
	そらめめ	★すいか	★あじ	★ちくわ	★揚げ天ぷら
		★なし	★さんま	★はんぺん	★フライ
	★オレンジ	★青魚	★ぶり	ツナ缶	★黒砂糖を使用した食品
			★さば	★うずらの卵	はちみつを使用した食品

【特定原材料】8品目

★えび	★かに	★くるみ	★小麦	★そば	★卵
★乳	★落花生				

【特定原材料に準ずるもの】20品目

★アーモンド	★あわび	★いか	★いくら	★オレンジ	★カシューナッツ
★キウイフルーツ	★牛肉	★ごま	★さけ	★さば	★大豆
★鶏肉	★バナナ	★豚肉	★マカダミアナッツ	★もも	★やまいも
★りんご	★ゼラチン				

※斜線 ⊘ を引いている食品については、園では使用しませんので調査の対象いたしません。今後のためにも試食されておくことをオススメいたします。

※全ての食材にチェックが入りましたら、上部の保護者サイン欄に調査完了日とサインのご記入をお願いします。