

食品チェック表 (離乳食 おおよそ満1歳まで)

なまえ

生年月日 年 月 日生 (月)

面接日 年 月 日

再登録日 年 月 日

※再登録時に再度記載項目に変更がないか確認する

各食材2回は試してアレルギーが無い事を確認してください。

1回目、2回目それぞれ試した日付を記入してください。

すでに食べたことのある食材は、1回のみ場合は1回目に○、2回以上食べたことのある食材には2回目に○を記入してください。

生後	食 材	1 回 目	2 回 目	アレルギー有	試し方 (初めての食材は1日に1回だけ試して様子をみます)
開 始 食 5 6 か 月	おもゆ				大きじ1杯のお米、大きじ10杯の水を耐熱容器に入れて炊飯器で炊きます
	じゃがいも				茹でてからつぶしお湯でのばしペースト状にします
	にんじん				茹でてからすりおろします
	ほうれんそう				茹でてから細かく刻みペースト状にします
	キャベツ				
初 期 (1 回) 食 6 ヶ 月 頃	うどん				乾麺を茹でてから食べやすい長さにカットします
	ふ				小さく切ります
	白身魚				加熱してからすりつぶし、スープでのぼします
	しらす				熱湯に湯通しして刻みます
	とうふ				熱湯に湯通ししてつぶします
	トマト				丸ごと湯通しして皮をむき、タネを除いてから刻みます
	卵黄				20分以上過熱した固ゆで卵を作り、黄身を取り出し耳かき1さじから1日おきに試します 園では1/4個(約5g)が提供されます
中 期 (2 回) 後 期 (3 回) 食 7 12 ヶ 月 頃	卵黄				20分以上加熱した固ゆでたまごの卵黄1/2個(約10g)まで進める
	豚肉				脂肪の少ないひき肉を加熱して使います
	鶏肉				脂肪の少ないひき肉を加熱して使います
	牛乳(料理)				クリーム煮やホワイトソースに加ええます
	ヨーグルト				プレーンを使います
	チーズ				粉チーズをお粥にふりかけます
	ごま				よくすりつぶしてからご飯やスープに混ぜます
	卵白				20分以上加熱した固ゆで卵の卵白を耳かき1さじから試します 卵白が食べられるようになったら、ハバ-がなどのつなぎに全卵を使い、完了食になる までには卵の1/3個くらい食べられるようにします
く だ も の	りんご				皮をむいてすりおろします
	メロン				タネを除いて実の柔らかいところをつぶします
	オレンジ				皮をむいて実をつぶします
	もも(完了食までに)				缶詰のももをきざんで食べます
	*その他季節のくだものを使います(いちご・すいか・ぶどう・なし・パイン等)				
完 了 食 12 18 ヶ 月 頃	牛乳				完了食になるまでに飲用と調理で1回で合計100mlくらい摂れるようにします
	マヨネーズ				ポテトサラダなどに混ぜる
	やまいも				そのものではなく、混ぜて調理し加熱したもの(お好み焼き等)
	さば				焼き魚の骨に注意して身をほぐします

その他アレルギーのある食材 []

食事の固さ			
すりつぶす ヨーグルトくらい	舌でつぶせる 豆腐くらい	歯茎でつぶせる バナナくらい	歯茎で噛める 肉団子くらい
			

食品チェック表

(離乳完了以降：おおよそ満1歳以上)

なまえ

生年月日 年 月 日生 (歳 ヶ月)

各食材2回は試してアレルギーが無い事を確認してください。

1回目、2回目それぞれ試した日付を記入してください。

すでに食べたことのある食材は、1回のみ場合は1回目に○、

2回以上食べたことのある食材には2回目に○を記入してください。

面接日	年	月	日
再登録日	年	月	日
再登録日	年	月	日
再登録日	年	月	日

項目	食品	追加確認 日付・サイン	1回目	2回目	アレルギー有
主食	米				
	うどん				
	食パン				
	ロールパン				
	そうめん				
	中華めん				
	パスタ				
	餅				
大豆	豆腐				
	きな粉				
	納豆				
	枝豆				
豆	そら豆				
	白いんげん豆				
	あずき				
肉類	豚肉				
	鶏肉				
	ウイナー・ソーセージ・ハンバーグ・ハム				
	レバー				
魚貝類	白身魚(しらす、しゃけ、かれい)				
	赤身魚(マグロ)				
	ツナ(マグロ、かつお)				
	青魚(さんま、いわし、さば、さわか)				
	帆立貝				
	いか				
	エビ				
	魚卵				
乳製品	ヨーグルト				
	チーズ				
	牛乳料理				
	牛乳				
	コンデンスミルク				
海藻	生クリーム				
	のり				
	わかめ				
	ひじき				

項目	食品	追加確認 日付・サイン	1回目	2回目	アレルギー有
卵類	卵黄				
	卵白				
	ウズラの卵				
果実	パイナップル(缶詰)				
	柿				
	ぶどう				
	すいか				
	梨				
	さくらんぼ				
	りんご				
	いちご				
	みかん・オレンジ				
	メロン				
	キウイフルーツ				
ナッツ類	桃				
	びわ				
野	ピーナッツ				
	アーモンド				
菜	竹の子				
	トマト				
	キノコ				
	山芋				
	里いも				
調味料	トウモロコシ				
	しょう油				
	みそ				
	マヨネーズ				
その他	ケチャップ				
	ソース				
	蜂蜜				
	梅干し				
	ココア				
	ゴマ				
	麦茶				

その他アレルギーのある食材 []

食事の固さ				
すりつぶす ヨーグルトくらい	舌でつぶせる 豆腐くらい	歯茎でつぶせる バナナくらい	歯茎で噛める 肉団子くらい	大人と同じ
				

※ 面接日以降に確認した項目は、「追加確認 日付・サイン」欄に日付とサインを入れる