

食品チェック表（離乳食用）

なまえ

生年月日

年

月

日生

(

歳

ヵ月)

面接日

年

月

日

- *子どもが初めて食べる食品は、家庭で安全に食べられることを確認してから保育園での提供を行うことが重要です。
(厚生労働省保育所におけるアレルギー対応ガイドラインより抜粋)
- *入園前にご家庭で食材のお試しをお願いします。アレルギー症状が見られた場合は必ず受診してください。医師より指示が出た場合には保育園にお知らせください。
- *この表はご家庭と保育園で確認しあう表です。

	月齢	食材	1回	2回	試し方 (1日に1つの食材を1回だけ試して様子をみます)
1回食(開始)	5~6か月頃	おかゆ			大さじ1杯のお米、大さじ10杯の水を耐熱容器に入れて炊飯器と一緒に炊きます
		じゃがいも			煮てすりつぶします(なめらかに)
		にんじん			煮てすりつぶします(なめらかに)
		ほうれんそう			葉先の柔らかい部分を煮てすりつぶします
		きゃべつ			中心の柔らかい部分を煮てすりつぶします
1回食(初期)	6か月頃	食パン	どれか1つ		耳を取ったパンを細かくして粉ミルクでパン粥にします
		うどん			煮てすりつぶします
		ふ			煮てすりつぶします
		白身魚(カレイ)			加熱してからすりつぶし、スープでのばします
		白身魚(カジキ)			加熱してからすりつぶし、スープでのばします
		しらす			茹でこぼしてからすりつぶします
		豆腐	どれか1つ		茹でてすりつぶします
		きな粉			おかゆやすりつぶした野菜などに混ぜます
		卵黄 (スプーン1さじ~ 卵黄1/4)			沸騰後20分加熱して、すぐに卵白を取り除き、卵黄のみ料理に混ぜて使用します 固ゆでの卵黄を離乳食スプーン1さじから徐々に増やし、1日おきに週3回のペースで与えます (保育園では1/4個分・約5g目安が提供されます)
		トマト			湯むきし、タネを取り除いてすりつぶします

2~3回食(中期~後期食)	7~12か月頃	鶏肉			脂肪の少ないひき肉を加熱して使います	
		バター	どれか1つ		おかゆや茹でた野菜などに混ぜます	
		チーズ			カッテージチーズや粉チーズをおかゆや茹でた野菜などにかけます	
		ヨーグルト			プレーンを使います	
		牛乳(調理)			クリーム煮やホワイトソースで使用します	
		中期まで	卵黄1/2~			固ゆでの卵黄1/2個・約10gまで量を増やします
		後期にむけて	~全卵2/3			固ゆでにした全卵をみじん切りにして、卵黄と卵白を混ぜ、離乳食スプーン1さじから料理に混ぜて与えていきます 全卵は3回食(後期食)に上がった後、体調の良い時に進め、全卵2/3個(約40g)まで徐々に量を増やしていきます
		くだもの	りんご			皮をむいてすりおろします→スライスし、柔らかく煮ます
			みかん			皮をむいて実を刻みます
			バナナ			柔らかいところをつぶしたり刻みます
※その他季節の果物を使います(いちご、メロン、すいか、梨など) 中期食(2回食)から季節の果物が出ます						

3回食（後期食） ～離乳完了期	12～18か月ころ	豚肉		脂肪の少ないひき肉を加熱して使います	
		マヨネーズ		ポテトサラダなどに混ぜて使います	
		やまいも		そのものではなく混ぜて調理し加熱します お好み焼きなど	
		ごま		よくすりつぶしてからごはんやスープに混ぜます	
		鮭		加熱後、骨に注意して、身をほぐします	
		さば		加熱後、骨に注意して、身をほぐします	
		あさり		水煮の缶詰などを完全に火を通して使います(シチューなど)	
		ホタテ貝		水煮の缶詰などを完全に火を通して使います	
		牛乳		冷たすぎないもの(1口から増やしていき、1回に70mlまで増やします)	
		くだもの	もも		缶詰など、食べやすい大きさに切ります
			パイナップル		缶詰など、食べやすい大きさに切ります
※その他、季節の食材を使います(栗、柿など) 栗はよく火を通して甘皮までむき、お湯でのばしてペースト状にしたり、細かく刻んでご飯に入れます。 柿は皮をむいて刻むなど、食べやすい大きさにします。					

離乳食確認表

名 前		準備	初期	中期	後期	完了	備考
	説明日						
	サイン						
	実施日						

※離乳食確認表は、離乳食を進める際に保護者の方と確認を行い、離乳食の段階を上げていくために使用します。
離乳食を食べているお子さんが対象です。

説明日：離乳食の形態や内容について説明します。サインをお願いします。

実施日：実際に段階が上がった日付を記入します。