



離乳食 食材チェック表



名 前		記入日	年 月 日
-----	--	-----	-------

- 保育園の給食で主に使用する食材です。ご家庭での食事の様子を把握するため、食材チェック表の記入にご協力をお願いいたします。
- ご家庭で食べたことのある食材に○をつけて、提出してください。
- 不明な点がありましたらご相談ください。

中期(モグモグ期)	
鶏肉	
白身魚 めかじき	
卵黄	
玉ねぎ	
人参	
じゃがいも	
さつまいも	
かぼちゃ	
大根	
白菜	
ほうれん草	
小松菜	
キャベツ	
チンゲン菜	
ブロッコリー	
かぶ	
トマト	
なす	
豆腐	

季節の果物	
いちご	
りんご	
梨	
みかん	
いよかん	
桃(完了期)	
パイナップル(幼児期)	
すいか(完了期)	
柿(幼児期)	

後期(カミカミ期)	
パン	
うどん	
マカロニ	
スパゲティ	
ワンタンの皮	
豚肉	
鮭	
しらす	
全卵	
納豆	
ヨーグルト	
料理に牛乳を使う	
レタス	
もやし	
にら	
とうもろこし(コーン缶)	
オクラ	
ズッキーニ	
ピーマン	
ひじき	
麩	
しょうゆ	
みそ	
砂糖	
きなこ	
バナナ	
オレンジ	
青のり	
きゅうり	

完了期(パクパク期)	
中華麺	
ウインナー	
マロニー	
ハム・ベーコン	
チーズ(プロセスチーズ・粉チーズ)	
かまぼこ	
ちくわ	
なると	
はんぺん	
魚肉ソーセージ	
さつまあげ	
かにかま	
ツナ	
こんにゃく(しらたき)	
油揚げ	
厚揚げ	
凍り豆腐	
切り干し大根	
長ネギ	
わかめ	
里芋	
ごぼう	
れんこん	
たけのこ	
グリンピース	
枝豆	
えのき	
しめじ	
なめこ	
えりんぎ	
しいたけ	
栗	
しょうが	
にんにく	
いんげん	
焼きのり	

カレー	
シチュー	
ココア	
こんぶ	
かつお節	
酢	
ソース	
和風だし	
コンソメ	
中華だし	
ケチャップ	
マヨネーズ	
ごま	
みりん風調味料	

幼児期	
揚げ物	
たこやき	
飲用牛乳	
あんこ(たいやき)	
生クリーム	
プリン	
ゼリー	
さば	
煮干し(かたくちいわし)	
メープルシロップ	
マーガリン	

