

『離乳食』食品摂取状況調査票

児童氏名

(年 月 日生まれ)

- ※ 保育園では、ご家庭で食べたことがある、アレルギー等の心配のない食品を離乳食に提供します。
(網掛けの食品については、ご家庭で2回以上食べてアレルギー等の心配がなければ離乳食に提供します。
そのほかの食品については、ご家庭で食べていなくても、保護者様と相談して保育園で進めていきます。)
- ※ お菓子(おやつ)は、個々の離乳食やミルクの摂取状況に応じて適切な食品を提供します。
- ※ 保育園の離乳食で使用する主な食品を月齢ごとに示しましたので、お子さんが家庭で食べたものについて、
食品名の横の□にチェックをお願いします。(2回目以降にチェックしたものは日付を記入)
給食で使用しない食品もありますが、月齢ごとに食べられる食品の目安にもなりますので、ご家庭で少しずつ試みましょう。
- ※ 毎月1日・15日にお持ち帰りいただき、新しく試した食品を再記入してください。

調査月日									
月齢									
調査月日									
月齢									

初期(生後5、6か月頃)		
固さの目安…なめらかにすりつぶした状態		
穀類	おかゆ (10倍)	にんじん
	食パン (パン粥)	かぼちゃ
	うどん	トマト (加熱)
	麩	ブロッコリー
いも類	じゃがいも (つぶす)	ほうれん草
	さつまいも (つぶす)	小松菜
	片栗粉	レタス (加熱)
豆類	豆腐	キャベツ
		白菜
		きゅうり (すりおろし)
		玉ねぎ
種実類		大根
		かぶ
		とうもろこし (裏こし)
魚介類	たら	りんご (加熱/生)
	かれい	バナナ (加熱/生)
	しらす	もも (加熱/生)
肉類		いちご (加熱/生)
		みかん (加熱/生)
		ぶどう (加熱/生)
卵類		
乳類		
油脂類		藻類
		その他
調味料	味噌汁のうわずみ	

中期(生後7、8か月頃)		
固さの目安…舌でつぶせる固さ		
穀類	おかゆ (7倍/全粥)	ピーマン
	パン (浸す)	アスパラガス
		さやいんげん
		もやし
いも類	さといも (つぶす)	なす
		ねぎ
		グリーンピース
豆類	納豆 (加熱)	
	きなこ	
種実類		
魚介類	さけ	りんご (生)
	かつおだし	バナナ (生)
		もも (生)
		いちご (生)
肉類	鶏ささみ	みかん (生)
	鶏レバー	オレンジ (生)
		さくらんぼ
卵類	鶏卵(卵黄・茹でる)	メロン
		すいか
乳類	無糖ヨーグルト	梨
油脂類		藻類
調味料	しょうゆ	
	みそ	

後期(生後9～11か月頃)		
固さの目安…歯ぐきでつぶせる固さ		
穀類	軟飯	しいたけ (刻み)
	パン (そのまま)	しめじ (刻み)
		えのきたけ (刻み)
		なめこ (刻み)
いも類		エリンギ (刻み)
		とうもろこし (刻み)
		きゅうり (刻み)
		トマト (生)
豆類	納豆 (刻み)	キャベツ (生)
	油揚げ (刻み)	ねぎ (刻み)
種実類	ごま	ごぼう (刻み)
魚介類	ツナ	レーズン
		みかん(缶詰)
		パイナップル(缶詰)
		洋なし(缶詰)
肉類	鶏肉	もも(缶詰)
	豚肉	
	牛肉	
卵類	鶏卵(全卵・加熱)	
乳類	牛乳(調理用)	
油脂類	サラダ油	寒天
	ごま油	わかめ (刻み)
	バター	ひじき
		ほうじ茶
調味料	ケチャップ	その他
	ソース	緑茶
	ハヤシソース	

完了期(生後12～18か月頃)		
固さの目安…歯ぐきで噛める固さ		
穀類	ご飯	しいたけ (一口大)
	中華麺	しめじ (一口大)
	スパゲティ	えのきたけ (一口大)
	そば	なめこ (そのまま)
いも類	ながいも	エリンギ (一口大)
豆類	大豆 (煮豆)	
	納豆 (そのまま)	
種実類	ナッツ類 (粉末/ペースト)	
魚介類	あじ	パイナップル
	いわし	グレープフルーツ
	さば	キウイ
	さわら	柿
	さんま	
	いか	
肉類	えび	練りもの
	かに	かまぼこ
	ハム	ちくわ
卵類	ベーコン	はんぺん
	ウインナー	
乳類	牛乳(飲料用)	
	プロセスチーズ	
油脂類	マヨネーズ	
		はちみつ