名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

食材チェック表

【食材チェック表について】

①離乳食開始、食上げ（月初めの1日、15日）までに対象の食種の食材をお試しください。食上げの際は、2日前までに担任と食材チェック表の確認をお願いします。

②試した食材には✓をしてください。市販の離乳食や缶詰、冷凍食品等で複数食材（例：シーフードミックス、惣菜等）を試していただいても構いません。

③〇の食材は、アレルギー症例を引き起こしやすいと言われている食材（特定原材料、特定原材料に準ずるもの）です。□の食材は、どれか1つをお試しください。

※摂取後は、体調の変化に注意してください。また、発疹等の体調不良が見られた場合は、医師に相談してください。

④季節の果物については、献立を確認していただき、時期が来たらお試しください。

⑤離乳食開始時、アレルギー対応時は栄養士又は看護師との面談を実施します。

⑥食材チェック表は、完了期食上げまで使用します。ご家庭で保管してください。

食種＼食材項目	穀類	肉	野菜	調味料	形態
初期 滑らかにすりつぶした状態	米 米粉製品 大豆 大豆製品 じゃがいも さつまいも	たら　カレイ　あかうお　しらす	ほうれん草　小松菜　チンゲン菜　かぶ　大根 かぼちゃ　トマト　玉ねぎ　ブロッコリーカリフラワー コーン　キャベツ　白菜　レタス　バナナ 冬瓜　きゅうり　オレンジ　みかん　りんご もも　いちご　人参　グリンピース　枝豆	片栗粉	10倍がゆ　30g 肉・魚　10g 野菜・果物　15～20g 
中期 舌でつぶせる固さ 刻み　3㎜大	ごま　里芋	さけ　さわら　ツナ缶　鶏肉 ＊サバ科の魚になります。見つからない場合は… ★サゴシ ★ヤナギ ★ツナ缶（マグロ、カツオ） ★さば（生後9か月以降はOK） でお試しください。	オクラ　梨（8月～10月）　セロリ　絹さや　そら豆 すいか（5月～8月）　メロン（5月～7月）　なす　いんげん　スナップエンドウ キウイフルーツ　ねぎ　アスパラガス　みずな　なばな パプリカ　ピーマン　もやし　レモン汁　レモン ズッキーニ	こんぶだし　かつお節 かつおだし しょうゆ	全がゆ　65g 肉・魚　10～15g 豆腐　30～40g 野菜・果物　20～30g 
後期 歯茎でつぶせる固さ 5～8㎜大	小麦 小麦製品 春雨　小豆	あじ　ぶり　いわし　さば さんま（9月～10月）　かつお　メカジキ　豚肉	しそ　パイナップル　きのこ　ブルーベリー　にんにく アボカド　春菊　ごぼう さくらんぼ　びわ　しょうが	ひじき　わかめ　寒天　油 中濃　ウスター　お好み　焼きそば ゼラチン　砂糖 味噌　塩　ケチャップ　酢	全がゆ　90g ご飯　60g 肉・魚　15～20g 豆腐　45g 野菜・果物　30～40g 
完了期 歯茎で噛める固さ 1cm大	押麦 雑穀類	牛乳（非加熱）　乳製品　卵　牛肉 加工肉　あさり　練り物 たこ　かに　かにかま　えび　いか（すり身）	あんず　にら　栗　みょうが　ゴーヤ マンゴー　こんにゃく（※こんにゃく）　山菜　たけのこ　れんこん 柿（9月～12月）　ぶどう（7月～11月）	ココア　カレー粉　スパイス　オイスター マヨネーズ　みりん　料理酒 黒糖　はちみつ ※1歳を過ぎてからお試しください	ご飯　80g 肉・魚　30～40g 豆腐　50～55g 野菜・果物　40～50g 牛乳　50㎖ 