

離乳食 食材チェック表

【名前： 】

目安月齢	5～6ヶ月「初期」	7～8ヶ月「中期」	9～11ヶ月「後期」	12ヶ月～18ヶ月「完了」	幼児食
	チェック	チェック	チェック	チェック	チェック
穀類	米 ※米粉含む	そうめん【小麦】	ビーフン	もち米	
	小麦粉【小麦】	スパゲッティ・マカロニ【小麦】	パン粉【小麦】	中華麺、焼きそば麺【小麦】	
	食パン【小麦】		ホットケーキ粉【小麦】	ロールパン【小麦、乳】	
	うどん【小麦】 ※そうめんも含む			皮（餃子、焼売 等）【小麦】	
				麺【小麦】	
卵類				全卵（加熱）	
魚介類	しらす	かつお節 ※だし含む		あじ	魚肉・練り製品（かまぼこ、ちくわ、なると等）
	かれい	たら		さば	かたくちいわし（食べる小魚）
		さけ ※“ます”含む		さわら	
		かじき		さんま	
		ツナ（水煮）※“きはだまぐろ”含む		ぶり	
肉類		鶏肉（ささ身、ひき肉）	豚ひき肉	豚肉（ひき肉以外）	ウインナー
			鶏肉（むね肉）	鶏肉（もも肉）	ハム
					ベーコン
乳類	粉ミルク【乳】		牛乳（加熱）	牛乳（生）	チーズ【乳】
			バター【乳】 ※マーガリン【乳】	ヨーグルト【乳】 ※豆乳ヨーグルト ※アレルギー児のみ	生クリーム【乳】 ※豆乳クリーム【大豆】
野菜類・きのこ類	かぶ	グリーンピース	アスパラガス	えだ豆	切干大根
	かぼちゃ	さやいんげん	オクラ	ごぼう	
	カリフラワー	とうもろこし	もやし	さやえんどう（絹さや）	
	キャベツ	※1 コーン缶・クリーム缶含む		しょうが	
	きゅうり	※2 コーンスターチ含む		ズッキーニ	
	ごまつな	なす		スナップえんどう	
	だいこん	ピーマン		そら豆	
	玉ねぎ			たけのこ	
	チンゲン菜			ニラ	
	トマト			にんにく	
	※トマト缶・ピューレー含む			ねぎ（長ねぎ）・葉ねぎ（万能ねぎ）	
	にんじん			パセリ	
	はくさい			パプリカ	
	ブロッコリー			れんこん	
	ほうれん草			きのこ類（えのき、エリンギ、しめじ、なめこ、まいたけ）	
果実類		いちご	ぶどうジュース	かき	
		りんご		もも	
		すいか		干しぶどう（レーズン）	生の果物を食べた場合、ジュース・ジャム・缶詰は、 チェック済として提供いたします。
		なし		ハインアップル	・ジュース（アップル、オレンジ、ぶどう、ハインアップル 等）
		バナナ		レモン	・ジャム（いちご、ママレード、ブルーベリー等） ※注意※ 「ぶどう」「ブルーベリー」は、誤嚥を防ぐために提供 いたしません。ただし、ジュース・ジャムとしては提供予 定がございますのでご留意願います。
		メロン			
		柑橘類（オレンジ、みかん、いよ かん、甘夏みかん、はっさく等）			
いも類	さつまいも ジャガイモ（片栗粉）		さといも	しらたき 春雨	
藻類	昆布 ※だし含む	青のり	ひしき	焼きのり	
		わかめ	寒天		
種実・豆類	豆腐 （おから、きな粉、高野 豆腐、豆乳、納豆、油 揚げ、厚揚げ、大豆を 含む） ※段階が上がるにつれ 使用します		ごま	小豆（茹で）	
調味料類・油		砂糖	油（キャノーラ、サラダ、菜種、こめ等）	ごま油	料理酒
		食塩	ケチャップ	酢	カレー粉
		醤油	ベーキングパウダー ※ホットケーキ粉が√の場合は同等とする	だし（コンソメ・中華・鶏がら） 【小麦、大豆、ゼラチン、鶏、豚、牛】	ルウ（カレー・シチュー・ハヤシ） 【小麦】
		味噌		マヨネーズ	中濃ソース
				マヨネーズタイプ調味料（卵不使用）※アレルギー児のみ	みりん
その他	麦茶	赤ちゃんせんべい		塩昆布	ココア
				クラッカー【小麦】	ふりかけ（ゆかり、薬味し、炊き込みわかめ）
				ビスケット【小麦、乳】	

<形態の目安>
5～6ヶ月「初期」 < ゴックン期 > なめらかにすりつぶした状態
7～8ヶ月「中期」 < モグモグ期 > 舌でつぶせる固さ

9～11ヶ月「後期」 < カミカミ期 > 歯ぐきでつぶせる固さ
12～18ヶ月「完了期」 < バクバク期 > 歯ぐきでかめる固さ