

食品チェック一覧表（離乳食用）

宇部市立第二乳児保育園

名前		生年月日	年 月 日	男・女	アレルギー 無 有（ ）
----	--	------	-------	-----	---

食べたことのあるものに○をつけて下さい。半月に1回更新をお願いします。

確認日 月 日・日 月 日・日 月 日・日 月 日・日 月 日・日

	初期～中期（6～8か月） すりつぶし又は、舌でつぶせる固さ	後期（9か月～11か月） 歯ぐきでつぶせる固さ～きざみ	完了期（幼児食になるまでに 食べておきたい食品）
種類			
穀類	おかゆ うどん そうめん 食パン 小麦粉 麩	軟飯 マカロニ スパゲティ ビーフン 中華麺 ロールパン ホットケーキMix	ごはん 白玉粉
芋	じゃが芋 さつま芋 里芋 片栗粉	春雨	こんにゃく
魚	白身魚 鮭 しらす ぶり ツナ缶（水煮） かつおぶし	ツナ缶（オイル） さば あじ いわし	えび かに いか 竹輪 平天 かまぼこ さんま
肉	鶏肉 鶏レバー	豚肉 牛肉	ハム ベーコン ウインナー
豆	豆腐 きなこ 納豆 ゆで大豆	生揚げ 油揚げ	小豆（あんこ）
卵	卵黄	全卵	
乳	無糖ヨーグルト	加糖ヨーグルト 牛乳（加熱料理用） チーズ スキムミルク バター	牛乳 アイスクリーム 生クリーム カルピス
果物	りんご バナナ かんきつ類（みかん、オレンジ等） ぶどう 苺 すいか メロン 100%果汁ジュース（りんご、オレンジ）	果物缶詰（みかん 桃 パイナップル） 梨 柿	キウイ パイナップル
野菜類 海藻	人参 玉葱 きゃべつ かぼちゃ ほうれん草 大根 かぶ 白菜 ブロッコリー トマト 小松菜 なす とうもろこし（クリーム）	もやし チンゲン菜 レタス ごぼう ねぎ いんげん れんこん きゅうり きのこと類 グリーンピース オクラ ピーマン わかめ のり ひじき	セロリ にんにく 三つ葉 たけのこ 水菜 パセリ 生姜 にら とうもろこし アスパラ もずく
調味料 その他	塩 しょうゆ みそ 砂糖 鶏ガラ	ケチャップ ホワイトソース 酢 サラダ油 ジャム コンソメ ごま	マヨネーズ カレールウ 黒砂糖 ごま油 みりん オリーブオイル ソース
だし	昆布 かつお節 煮干し		
菓子	ハイハイン 卵ボーロ	ウエハース ゼリー（寒天、ゼラチン） ビスケット	プリン せんべい
既製品	ベビーフード	ミートボール しゅうまい ぎょうざ コロッケ	

※あくまでも目安であり個人差があります。保育園で使用する食材をのせてあります。