

食材摂取確認表(2026年度)

配布日 月 日 提出日 月 日

名前:

- ・こちらに記載されているものは、保育園の離乳食に使用する食材例です。基準月齢の摂取食材全てに○がつくと、月齢の離乳食を開始します。
 - ・食べた食品には○をつけて下さい。★の食品は、アレルギーを起こしやすい食材のため、ご家庭で2回以上食べたことを確認してからの提供となります。
 - ・こちらに記載されている食材以外のものも提供場合がありますので、ご了承下さい。
 - ・旬の果物(スイカ、梨、柿など)や野菜(冬瓜、オクラ、セロリなど)については時期になったら摂取して下さい。
 - ・1歳～は試していただく食材が大変多くなっております。ご負担をおかけしますが、より安全な給食を提供する為に協力宜しくお願い致します。
- ※摂取の方法などは裏面に記載していますので、参考にして下さい。

5～6か月頃				7～8か月頃				9～11か月頃				1歳～								
穀類	★米			穀類	★うどん			穀類	おつゆふ			穀類	ラーメン		肉類	★豚肉				
	★食パン				肉類	★そうめん				肉類				肉類		★牛肉				
						肉類							肉類					肉類	鶏肉	
芋類				芋類							芋類						芋類		スパゲティ	
					卵					卵						卵			ホットケーキミックス	
						卵						卵						卵	さといも	
野菜類	△じゃがいも	卵		野菜類							野菜類						野菜類		春雨	
	△かぼちゃ		★粉ミルク		乳製品					乳製品						乳製品			糸こんにゃく	
	△さつまいも					乳製品						乳製品						乳製品	ごぼう	
野菜類	△にんじん			野菜類							野菜類						野菜類		おくら	
	△たまねぎ				海藻					海藻						海藻			コーン	
	△きゃべつ					海藻						海藻						海藻	もやし	
野菜類	△はくさい			野菜類			★トマト(煮)				野菜類						野菜類		いんげん	
	△ブロッコリー				果物					果物						果物			ねぎ	
	△だいこん					果物						果物						果物	みつば	
豆類	△ほうれん草		★りんご(煮)	豆類							豆類						豆類		れんこん	
	小松菜		★バナナ(煮)		果物					果物						果物			セロリ	
						果物						果物						果物	ニラ	
豆類	★豆腐(加熱)			豆類							豆類						豆類		枝豆	
					油類					油類						油類			にんにく	
						油類						油類						油類	しょうが	
魚介類				魚介類			★納豆(加熱)				魚介類						魚介類		しいたけ	
					調味料		高野豆腐			調味料						調味料			えのき	
						調味料	△豆乳(加熱)					調味料						調味料	しめじ	
魚介類				魚介類			きなこ				魚介類						魚介類		なめこ	
					調味料					調味料						調味料			トマト	
						調味料						調味料						調味料	うす揚げ	
魚介類	★しらす干し		片栗粉	魚介類			★タラ				魚介類						魚介類		厚揚げ	
					調味料		★タイ			調味料						調味料			大豆	
						調味料	★カレイ					調味料						調味料	納豆	
魚介類				魚介類			★サケ				魚介類						魚介類		★えび	
					調味料		△ツナ(水煮)			調味料						魚介類			★サバ	
						調味料	△かつお節					調味料						魚介類	△サワラ	
魚介類				魚介類							魚介類						魚介類		△マグロ	
					その他					その他						その他			△ちくわ	
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		
魚介類				その他							その他						その他			
					その他					その他						その他				
						その他						その他						その他		