

・これまでにご家庭で2回以上食べたことのある食材に、○をつけて下さい。月齢は目安です。

	初期食 (5.6か月頃)	中期食 (7.8か月頃)	後期食 (9~11か月頃)	完了期食 (1歳~1歳半頃)		幼児食
エネルギー源 (米・パン・麺等)	米		ロールパン	スパゲティ	ビーフン	
	片栗粉		食パン	中華麺	春雨	
	薄力粉		うどん	そうめん	ホットケーキ粉	
			マカロニ	わんたんの皮	コーンフレーク	
たんぱく源 (麩・大豆製品 魚・卵・乳製品 等)	麩	高野豆腐	きな粉	豚肉(小間)		ちくわ
	豆腐(木綿・絹)	鶏肉(ささみ)	おから	鶏肉(もも・むね)		さつま揚げ
	かれい	鶏肉(ひき肉)	茹で大豆	生揚げ(厚揚げ)		ウインナー
	しらす干し	鮭・ます	豆乳	油揚げ		ベーコン
		ツナ缶(水煮タイプ)	納豆(加熱)	ぶり		ハム
		たら	カジキ	さわら		生クリーム
			かつお節	ツナ缶(油漬けタイプ)		
			豚肉(ひき肉)	牛乳・乳飲料(非加熱)		
			全卵	チーズ(粉・ピザ用)		
			無塩バター	ヨーグルト		
			牛乳・乳飲料(加熱)	ジョア		
			スキムミルク	あずき		
			納豆(非加熱)			
ビタミン ミネラル源 (芋・野菜 海藻・果物等)	じゃがいも	ズッキーニ	里芋	ピーマン	刻み海苔	糸こんにゃく(しらたき)
	さつまいも		さやいんげん	オクラ	昆布・塩昆布	えのき
	にんじん		なす	れんこん	スイカ	しめじ
	玉ねぎ		グリーンピース	とうもろこし	いちご	なめこ
	ほうれんそう		クリームコーン	にら	なし	しいたけ
	小松菜		わかめ(乾燥)	ごぼう	柿	七草
	チンゲン菜		ひじき(乾燥)	ねぎ	みかん缶	
	ブロッコリー		青のり	パセリ粉	甘夏みかん缶	
	かぼちゃ		バナナ	枝豆	もも缶	
	トマト		りんご	しょうが(チューブ)	パイン缶	
	大根		オレンジ	にんにく(チューブ)	干しぶどう	
	かぶ		みかん	切干大根	ゼリー	
	キャベツ				レモン(果汁)	
	白菜					
	きゅうり					
レタス						
その他 (調味料等)	昆布だし	かつおだし	食塩	みりん	カレー粉	いちごジャム
	麦茶		しょうゆ	料理酒	ごま(白・黒)	ブルーベリージャム
			味噌	ケチャップ	ごま油	マーマレード
			上白糖	マヨドレ	ココア粉	黒砂糖
			油	ソース(中濃・ウスター)	寒天	
			ベーキングパウダー	酢	ゼラチン	
				鶏ガラスープ	ゆかり	
				コンソメ	オレンジジュース	
					グレープジュース	
					トマトジュース	

★アレルギー対策のため、離乳食は家庭ではじめに食べてから保育園で提供を開始します。

★月齢は目安です。保育園と相談しながら進めていきましょう。

★アレルギー原因食材以外でも誤嚥防止の為必ずご家庭で経験してからチェックをしてください。

★食育等で使用する食材は上記表に含まれないものがあります。

★しらす干しにえび、かにが混入している場合がございます。