食品摂取状況調査表(令和4年度)

新潟市

保育施設では、ご家庭で食べたことがある食物アレルギーの心配のない食品を、離乳食で提供します。離乳食に使用する食品を月齢ごとに示しましたので、ご家庭でお子さんが食べたものについて、食品名横の□にチェックをして保育施設へお知らせください。

なお、太字で示した食品については、ご家庭で2回以上、保育施設で提供する量もしくはそれ以上の量を食べてから、チェックするようにお願いします。

＊給食に使用しない食品もありますが、月齢ごとに食べられる食品の目安にもなりますので、ご家庭で少しずつ試してみましょう。

名 前:

年　　月　　日生まれ

離乳初期(5～6か月ごろ)

なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状→ヨーグルト状)

穀類	おかゆ	□	卵類		□
	うどん	□			□
	そうめん	□	乳類	**育児用ミルク**	□
	麩(ふ)	□			□
	食パン (みみを除き細かくほぐし、ミルクやスープに加え加熱する)	□			□
いも類	じゃがいも	□	豆類	**絹豆腐** (慣れてきたら木綿豆腐)	□
	さつまいも	□			□
		□			□
		□			□
		□			□
野菜類	かぼちゃ	□	魚介類	たい	□
	かぶ	□		かれい	□
	にんじん	□		ひらめ	□
	大根	□		たら 脂肪が少なく身が柔らかい白身魚	□
	トマト	□		しらす干し (よく洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する)	□
	小松菜	□			□
	ほうれん草	□			□
	チンゲンサイ	□			□
	キャベツ	□	肉類		□
	白菜	□			□
	たまねぎ	□			□
	ブロッコリー	□			□
果物類	**りんご** (すりおろす)	□	油脂類		□
		□			□
		□			□
		□			□
		□			□
		□			□
		□			□
		□			□
海藻類	こんぶだし	□	調味料		□
		□			□
		□	その他	麦茶	□
		□			□
		□			□

離乳中期(7～8か月ごろ)

舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)

穀類	マカロニ	□	卵類	**鶏卵** (卵黄に慣れてから全卵に進めるが、完全に火を通す)	□
	スパゲティ	□			□
		□	乳類	**無糖ヨーグルト**	□
		□		**牛乳(料理用)(※注1)**	□
		□		**チーズ (※注2)**	□
いも類	さといも	□	豆類	納豆 (細かく刻む)	□
		□		高野豆腐 (すりおろして粥等に入れ加熱)	□
		□			□
		□			□
		□			□
野菜類	なす	□	魚介類	**さけ**	□
	きゅうり	□		**ます**	□
	ピーマン	□		ツナ缶(水煮)	□
	ねぎ	□		かつおだし	□
	ニラ	□			□
	アスパラガス	□			□
	さやいんげん	□			□
	さやえんどう	□	肉類	**鶏ささみ** (凍らせた身をすりおろして調理すると滑らかに仕上がる)	□
	レタス	□			□
		□			□
		□			□
		□			□
果物類	いちご	□	油脂類		□
	すいか	□			□
	ぶどう	□			□
	みかん	□			□
	その他柑橘類	□			□
	メロン	□			□
	桃	□			□
	梨(すりおろす)	□			□
海藻類	わかめ	□	調味料(少量)	みそ	□
	のり	□		しょうゆ	□
		□		食塩	□
		□			□
		□			□

離乳後期(9～11か月ごろ)

歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)

穀類	バターロール	□	卵類		□
		□			□
		□	乳類		□
		□			□
		□			□
いも類	春雨	□	豆類	大豆	□
		□		おから	□
		□		金時豆 (豆は軟らかく煮たものをつぶして与える)	□
		□			□
		□			□
野菜類	コーン缶	□	魚介類	いわし	□
	クリームコーン缶	□		さんま	□
	もやし	□		あじ	□
		□		**さば**	□
		□			□
		□			□
		□			□
		□	肉類	**豚赤身肉**	□
		□		**牛赤身肉**	□
		□		鶏肉	□
		□			□
		□			□
果物類	柿	□	油脂類	植物油脂類 サラダ油 なたね油 オリーブ油 大豆油　など	□
		□			□
		□			□
		□			□
		□			□
		□		バター	□
		□			□
		□			□
海藻類	ひじき	□	調味料(少量)	ｹﾁｬｯﾌﾟ(加熱)	□
		□		砂糖	□
		□			□
		□			□
		□			□

離乳完了期(12～18か月ごろ)

歯ぐきで噛める固さ(肉団子くらい)

穀類	中華麺	□	卵類		□
	ワンタンの皮	□			□
		□	乳類	**牛乳(非加熱)**	□
		□			□
		□			□
		□			□
いも類		□	豆類	厚揚げ	□
		□		油揚げ	□
		□		がんもどき (油抜きして使用する)	□
		□			□
		□			□
野菜類	えのきたけ	□	魚介類		□
	しめじ	□			□
	しいたけ	□			□
	なめこ	□			□
	その他きのこ類	□			□
		□			□
		□			□
		□	肉類	ハム	□
		□		ウインナー	□
		□		ベーコン	□
		□			□
		□			□
果物類		□	油脂類	マヨネーズ	□
		□		ごま油	□
		□		**ごま** 離乳食での提供はありませんが、1歳7か月以降の給食に使用するため、12か月以降、家庭でごまを食べておきましょう	□
		□			□
		□			□
		□			□
		□			□
海藻類		□	調味料(少量)	カレールウ	□
		□			□
菓子類	乳児用お菓子 **(※注3)**	□			□
		□			□
		□			□

※注1） 牛乳は、料理の材料として少量を加熱して使用した場合を示しています。加熱・非加熱に関わらず、飲み物として提供する場合は、12か月以降とするようにしましょう。

※注2） 塩分や脂肪分の少ないものを料理などに少量煮溶かして与えます。

※注3） 乳児対象に販売されたソフトせんべい、ビスケット、ボーロ、ウエハースなどのお菓子を与える場合は、12か月以降とするようにしましょう。