食品摂取状況調査表

名前：

※　保育園では，ご家庭で食べてアレルギー等の心配のない食品を，お子さんの離乳食に提供します。

生年月日　　年　　月　　日

※　保育園の離乳食で使われる主な食品を月齢毎に示しましたので，ご家庭でお子さんが食べたものについて，食品名横の□にチエックをお願いします。

生後5.6か月頃			
穀類	おかゆ	卵類	
	うどん		
	麩（ふ）	乳類	
	食パン		
芋類	じゃが芋	豆類	絹豆腐
	さつま芋		
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
	トマト		しらす干し
	小松菜		
	ほうれん草	種実類	
	きゃべつ		
	白菜		
	たまねぎ	肉類	
	ブロッコリー		
	チンゲンサイ		
果物類	りんご	油脂類	
海藻類	こんぶだし	調味料	

7.8か月頃			
穀類	マカロニ	卵類	
	スパゲティ		
		乳類	無糖ヨーグルト
			チーズ
芋類	里芋	豆類	納豆
			金時豆
野菜類	なす	魚介類	さけ
	きゅうり		ます
	ピーマン		ツナ缶
	ねぎ		かつおだし
	ニラ		
	アスパラガス		
	さやいんげん	種実類	
	さやえんどう		
	レタス		
	もやし	肉類	鶏ささみ
果物類	いちご	油脂類	
	すいか		
	ぶどう		
	梨		
	みかん		
海藻類	わかめ	調味料	みそ
	のり		しょうゆ
	ひじき		

9か月から11か月頃			
穀類	バターロール	卵類	鶏卵
			うずら卵
		乳類	牛乳（料理用）
			（※注1）
芋類	春雨	豆類	大豆
			おから
野菜類	ホールコーン缶	魚介類	いわし
	クリームコーン缶		さんま
	とうもろこし		あじ
	えのきだけ		さば
	しめじ		
	椎茸		
	なめこ	種実類	すりごま
	その他きのこ類		
		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
			ごま油
			バター
海藻類		調味料	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ

12か月から18か月頃			
穀類	中華麺	卵類	
	ワンタン		
		乳類	牛乳（非加熱）
			（※注1）
芋類	長いも	豆類	油揚げ
	やまといも		厚揚げ
			がんもどき
野菜類		魚介類	
		種実類	くるみ
		肉類	ハム
			ウインナー
			ベーコン
			ゼラチン
			（※注2）
果物類	メロン	油脂類	マヨネーズ
	桃		
海藻類		調味料	カレールー

※注1）　牛乳は，料理の材料として加熱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ヵ月以降とするようにしましょう。

※注2）　ゼラチンは，牛や豚のコラーゲンから作られ，多くのたんぱく質を含んでいます。加糖ヨーグルトやゼリーなどで確認するようにしましょう。