

食品摂取状況調査表(令和2年度)

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、食品名横の口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てください。

名前:

年 月 日 生まれ

生後5~6か月頃 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)				生後7~8か月頃 舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)				生後9~11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)				生後12~18か月頃 歯ぐきで噛める固さ(肉団子くらい)			
穀類	おかゆ	卵類		穀類	マカロニ	卵類	鶏卵 <small>(卵黄に慣れてから全卵に進めるが、完全に火を通す。)</small>	穀類	バターロール	卵類		穀類	中華麺	卵類	
	うどん	乳類	育児用ミルク		スパゲティ	乳類	無糖ヨーグルト 牛乳(特濃乳)(※注1) チーズ(※注2)				ワントンの皮		乳類	牛乳(非加熱)	
いも類	じゃがいも	豆類	絹豆腐	いも類	さといも	豆類	納豆(加熱) <small>(細かく刻む)</small>	いも類	春雨	豆類	大豆	いも類		豆類	厚揚げ
	さつまいも		高野豆腐 <small>(すりおろして粥等に入れ加熱)</small>		おから		金時豆		油揚げ		がんもどき				
野菜類	かぼちゃ	魚介類	たい	野菜類	なす	魚介類	さけ	野菜類	コーン缶	魚介類	いわし	野菜類	えのきたけ	魚介類	
	かぶ		かれい		きゅうり		ます		クリームコーン缶		さんま		しめじ		
野菜類	にんじん	肉類	ひらめ	ピーマン	ツナ缶(水煮)	あじ	しいたけ	野菜類	もやし	肉類	豚赤身肉	野菜類	なめこ	肉類	ハム
	大根		たら	ねぎ	かつおだし	さば	その他きのこ類		ウインナー						
野菜類	トマト	肉類	しらす干し <small>(よく洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する)</small>	ニラ	肉類	鶏ささみ <small>(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)</small>	鶏肉	ベーコン							
	小松菜			アスパラガス											
野菜類	ほうれん草	肉類		さやいんげん	肉類		豚赤身肉								
	チンゲンサイ			さやえんどう			牛赤身肉								
野菜類	キャベツ	肉類		レタス	肉類		鶏肉								
	白菜														
野菜類	たまねぎ	肉類			肉類										
	ブロッコリー														
果物類	りんご <small>(すりおろす)</small>	油脂類		いちご	油脂類		植物油脂類	果物類		油脂類	マヨネーズ	果物類		油脂類	ごま油
			すいか	ぶどう		サラダ油	ごま								
果物類		油脂類		みかん	油脂類		なたね油	果物類		油脂類	ごま <small>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</small>				
			その他柑橘類	メロン		オリーブ油									
果物類		油脂類		梅	油脂類		大豆油 など	果物類		油脂類		果物類		油脂類	
			梨(すりおろす)	柿		バター									
海藻類	こんぶだし	調味料		わかめ	調味料(少量)	みそ	ケチャップ(加熱)	海藻類		調味料(少量)	砂糖	海藻類		調味料(少量)	カレールー
		その他	麦茶	のり	しょうゆ	食塩									
海藻類		その他			調味料(少量)			海藻類		調味料(少量)		菓子類	乳児用お菓子(※注3)	調味料(少量)	

※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は示しています。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、ポーロ、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。