

新潟市

食品摂取状況調査表(令和6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

離乳初期(5~6か月ごろ)		
なめらかにすりつぶした状態(ポターージュ状→ヨーグルト状)		
穀類	おかゆ うどん どうめん 麩(ふ) 食パン <small>(みみを除き細かくほくし、ミルクやスープに加熱する)</small>	卵類 乳類 育児用ミルク
いも類	じゃがいも さつまいも	豆類 絹豆腐 <small>(慣れたら木綿豆腐)</small>
野菜類	かぼちゃ かぶ にんじん 大根 トマト 小松菜 ほうれん草 チンゲンサイ とう菜 キャベツ 白菜 たまねぎ ブロッコリー	魚介類 肉類
果物類	りんご <small>(すりおろす)</small>	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 スパゲティ	卵類 鶏卵(全卵) <small>(卵黄に慣れてから全卵に進めるが、完全に火を通す)</small> 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 <small>(細かく刻む)</small> 高野豆腐 <small>(すりおろして粥等に入れ加熱)</small>
野菜類	なす きゅうり ピーマン ねぎ ニラ アスパラガス さやいんげん さやえんどう レタス	魚介類 肉類
果物類	いちご すいか ぶどう みかん その他柑橘類 メロン 桃 <small>(すりおろす)</small> 梨 <small>(すりおろす)</small>	油脂類
海藻類	わかめ のり	調味料(少量)
		みそ 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	大豆 おから 金時豆 <small>(豆は軟らかく煮たものをつぶして与える)</small>
野菜類	コーン缶 クリームコーン缶 もやし	魚介類
果物類	柿	油脂類 植物油類 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)
		ケチャップ(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 ワンタンの皮	卵類 乳類 牛乳(非加熱)
いも類	厚揚げ 油揚げ がんもどき <small>(油抜きして使用する)</small>	豆類
野菜類	えのきたけ しめじ しいたけ なめこ その他きのこ類	魚介類
果物類	豚赤身肉 牛赤身肉 鶏肉	肉類
海藻類	マヨネーズ ごま油	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ください</small>	
菓子類	火腿 ウイナー ベーコン	調味料(少量)
	乳糖類 乳糖類 乳糖類 乳糖類 乳糖類 乳糖類 乳糖類 乳糖類 乳糖類 乳糖類	

※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。