

離乳食 提供食品目安表(保育園の給食に出る時期で分けています) 食べていたら○をしましょう♪

名前 ()

※食物アレルギーの有無や咀嚼に問題がないか、ご家庭で初めに試し確認いただくようお願い致します。

(食物アレルギー・誤嚥リスクを考慮し家庭で食べたことのない食品が献立にある場合、それらを含む料理の提供を行わない場合があります。ご了承ください。)

※一時保育(不定期)利用の方は、当日こちらの表を担当保育士にお渡しください。ご協力ください。

	離乳食1・初期(5~6ヶ月頃)	離乳食2・中期(7~8ヶ月頃)	離乳食3・後期(9~11ヶ月頃)	離乳食4・完了(12~15ヶ月頃)	乳児食
穀類	つぶしかゆ	おかゆ	軟飯	ごはん	
	くたくたうどん		バターロール		
	パン粥(食パン)		マカロニ・スパゲティ		
			中華麺		
肉・魚・豆腐類	絹豆腐	鶏ささみ	薄切り肉(豚・鶏・牛)	青魚(鯖・秋刀魚など)	ハム
	麩	赤身魚(まぐろなど)	レバー(豚・鶏)	生揚げ・油揚げ	ベーコン
	白身魚(たら・かれい) (卵黄)6か月頃~	白身魚(鮭・めかじき)	豚挽肉		練り製品
			全卵(1/2個程度)		
			ちりめんじゃこ		
乳・乳製品		ヨーグルト(無糖)	牛乳(調理・加熱)	牛乳(飲用)1歳3か月~	
	一時保育では給食提供はありません。 ご家庭での参考にお使い下さい。		スキムミルク	ヨーグルト(加糖)	
			バター		
			チーズ		
野菜・果物	じゃがいも			しらたき	きのこ類
	にんじん			れんこん	こんにゃく
	ほうれん草			りんご 梨	コーン缶
	たまねぎ			みかん 柿	たけのこ
	だいこん			いちご ぶどう(皮むき)	
	きゃべつ			バナナ	
				メロン スイカ	
調味料	かつおだし	しょうゆ	サラダ油(炒め物・サラダ等)	サラダ油(揚げ物)	はちみつ
		みそ	胡麻油		黒みつ
その他			ごま	赤ちゃん菓子	市販のお菓子(せんべい・クッキーなど)
					市販ジュース(りんご・みかん果汁など)
					果汁ゼリー