

# 食事確認表①

園児名 \_\_\_\_\_

時期	食材		1回目	2回目	
初期食 (5~6カ月)	穀類	★ おかゆ			
		★ 麩			
	野菜類		にんじん		
			玉ねぎ		
			キャベツ		
			大根		
			じゃがいも		
			さつまいも		
			かぼちゃ		
			小松菜		
			ほうれん草		
			白菜		
			かぶ		
			トマト		
			ブロッコリー		
			カリフラワー		
	魚介類	★ しらす(塩抜き)			
		★ 白身魚(カレイなど)			
	大豆類	★ 豆腐			
	その他		昆布だし		

時期	食材		1回目	2回目	
中期食 (7~8カ月)	穀類	★ うどん・そうめん			
		★ パスタ			
		★ 食パン(パン粥)			
	野菜類		きゅうり		
			レタス		
			とうもろこし		
			オクラ(種抜き)		
			茄子		
			ピーマン・パプリカ		
			アスパラガス		
			★ 里芋		
			チンゲン菜		
			いんげん類		
	魚介類	★ さけ			
		★ カジキ			
		★ ツナ缶(水煮)			
	肉類	★ 鶏ひき肉・鶏ささみ			
	卵類	★ 卵黄(固ゆで)			
	大豆類	★ 納豆			
		★ 高野豆腐			
	乳製品	★ 粉チーズ			
	果物類	★ 柑橘類			
		★ バナナ			
	調味料	★ みそ			
		★ しょうゆ			
		★ 砂糖			

## 季節のフルーツ

7・8カ月～試食を開始して下さい。  
完了食(12~18カ月)以降で提供されますので、それまでにお試しいただきますようお願い致します。

時期	食材		1回目	2回目
7・8カ月以降	果物類	★ メロン		
		★ すいか		
		★ いちご		
		★ 梨		

時期	食材		1回目	2回目	
後期食 (9~11カ月)	野菜類		ねぎ		
			にら		
			切り干し大根		
	海藻類		わかめ		
			ひじき		
		青のり			
	肉類	★ 豚ひき肉			
	調味料	★ バター			
		★ 油			
	その他	★ 煮干しだし			
★ かつおだし					

# 食事確認表②

園児名 \_\_\_\_\_

時期	食材		1回目	2回目
完了食 (12~18カ月)	穀類	★ 中華麺		
		★ 春雨		
		★ ビーフン		
		★ コーンフレーク		
	野菜類	れんこん		
		ごぼう		
		たけのこ		
		もやし		
		きのこ類(エリンギ以外)		
	肉類	★ 豚ロース肉・豚もも肉		
		★ 鶏もも肉		
		★ ハム		
		★ ベーコン		
		★ ウインナー		
	卵類	★ 全卵(加熱)		
	大豆類	★ 厚揚げ・油揚げ		
		★ きな粉		
	乳製品	★ ヨーグルト		
		★ 生クリーム		
	加工品	★ なると・ちくわ		
		★ はんぺん		
	調味料	★ みりん		
		★ 料理酒		
		酢		
		★ マヨネーズ		
		★ ケチャップ		
		★ コンソメ		
		★ 中華だし		
		★ 中濃ソース		
		★ オイスターソース		
	その他	★ ぶどう果汁		
		★ りんご果汁		
		★ フルーツ缶		
		★ レーズン		
		★ ジャム		
		寒天		
		★ ゼラチン		
		★ ごま		
	ココア			

時期	食材		1回目	2回目
乳児食 (19カ月~)	野菜類	きくらげ		
		エリンギ		
		にんにく		
		しょうが		
		しらたき		
		こんにゃく		
	魚介類	★ えび・かに(加熱)		
	その他	揚げ物		
		★ カレー粉		

### 季節のフルーツ

7・8カ月~試食を開始して下さい。  
完了食(12~18カ月)以降で提供されますので、それまでにお試しいたきますようお願い致します。

時期	食材		1回目	2回目
7・8カ月以降	果物類	★ メロン		
		★ すいか		
		★ いちご		
		★ 梨		

### 生乳

1歳を過ぎましたら、試食を開始して下さい。  
完了食(12~18カ月)で2回に分けて約200cc提供されますので、それまでにお試しいたきますようお願い致します。  
温めた牛乳をひとさじから始め、1日に何回かに分けて進めて下さい。  
※お腹が緩い時や体調が優れない時は避けて下さい。

1日の摂取量	CC
--------	----