

# 食事確認表

## 初めての摂取に関して

保育園では、まだ食べたことのない食材において、ご家庭でお試し頂くようお願いしております。また、旬の食材も献立に取り入れておりますので、ご家庭でもお試しくださいようお願い致します。

- ①食材は2回以上お試しください。食べても症状が出るなどの異常がなければ「○」をご記入下さい。
- ②登園前の試食はお控え下さい。摂取した日はご家庭でアレルギー症状の有無にご注意下さい。
- ③★印は主にアレルギーの出やすい食材です。そのため、★印の食材をお試しの際には1食材で行うようお願い致します。

生年月日            年        月        日

園児名 \_\_\_\_\_ 保護者名 \_\_\_\_\_ 印

牛乳について	
保育園では完了期以降のお子様に2回に分けて約200ccの牛乳を提供します。 1歳を過ぎましたら、予めご家庭でお試し頂けますようお願いしております。 温めた牛乳をひとさじから始めて、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歳を過ぎているお子様は1日の摂取量をご記入下さい。	CC

給食に関して
毎月お配りする献立表で食べていない食材がありましたら、事前にお試し下さい。 3歳以上のクラスでは、サバやイワシなどの青魚が給食で提供されます。 3歳になる前にご家庭でお試しいたきますようお願い致します。

食材確認表は裏面にございます→

時期	食材		1回目	2回目	
5～6カ月	穀類	★ おかゆ			
		★ 麸			
	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			
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			
		★ りんご			
		★ 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)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		
		★ ぶどう		
		★ 梨		
		★ 柿		
		★ いちご		

時期	食材		1回目	2回目		
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				
	12～18カ月	穀類	★ 中華麵			
			★ 春雨			
			★ ビーフン			
			★ コーンフレーク			
			★ れんこん			
		野菜類		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	★ フルーツ缶				
★ レーズン						
★ ジャム						
寒天						
★ ゼラチン						
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(加熱)				
		★ かに(かにがま含む)				
		★ 貝類(あさりなど)				
	その他		揚げ物			
		★ カレー粉				