

# 食材摂取確認表(離乳食期用) 令和 年度

## ◆ 初めての摂取に際して

- ① 食べた事のある食材欄に「摂取日」をご記入下さい。2回以上食べて問題がない場合は「○」をご記入下さい。
  - ② 登園前の試食は避けましょう。⇒摂取した日はご家庭でアレルギー症状の有無に注意して下さい。
  - ③ ★印の食材を試す際は、1食材で試しましょう。
  - ④ ★印の食品は家庭で2回以上食べた事を確認後に提供します。
  - ⑤ ★印以外の食材は、家庭で未摂取でも園で提供します。極力、ご家庭でお試ください。
- ※ご心配な食材がある場合は、クラス担任及び看護師までご相談下さい。



上記についてご了承ください。

園児氏名 \_\_\_\_\_

保護者氏名 \_\_\_\_\_

印 \_\_\_\_\_

提出日：令和 年 月 日

時期	食材		分量	調理方法例	1回目	2回目	
5・6～	米	★ 白米	1さじ	おもゆ			
	小麦	★ パン or うどん	30g	だしで煮てマッシャーでつぶす			
	豆腐	★ 豆腐	10g	昆布だしで煮て、細かくつぶし、片栗粉でとろみをつける			
	魚	★ カレイ・タラ	10g	だしで煮て、小さくつぶし、片栗粉でとろみをつける			
	野菜	★ トマト					
			にんじん				
			玉ねぎ				
			きゃべつ				
			はくさい				
			カリフラワー				
			かぶ				
			なす				
			だいこん				
			ほうれんそう				
			ちんげん菜				
			こまつな				
			ブロッコリー				
		いんげん					
		ごぼう					
	芋・南瓜		じゃがいも				
			かぼちゃ				
			さといも				
			さつまいも				
その他		麦茶					
		こんぶだし					

食材摂取確認表(離乳食期用) 令和 年度

時期	食材		分量	調理方法例	1回目	2回目
7・8～	鶏肉	★ ささみ	10～30g	冷凍したものをすりおろし、だして煮てトロミをつける		
		★ ひき肉	30g	そばろをお粥に混ぜる等		
	卵	★ 卵黄	20g	固ゆで卵の卵黄 1/2 個分をマッシュポテトに混ぜる		
	乳製品	★ 加熱牛乳	100cc	料理の中で加熱して使用 パン粥を牛乳で煮る等		
		★ ヨーグルト	～80g			
		チーズ	10g～			
	海藻	青のり				
		わかめ、ひじき				
	調味料	バター	1～2g	マッシュポテトに入れる等 風味づけ程度		
		サラダ油	3～4g	摂取歴のある食材をソテーする等		
		かつおだし				
		にぼしだし				
		しょうゆ	数滴	だしや豆腐に混ぜる		
		みそ		味噌汁		
	9～10	豚肉	★ ひき肉	30g	ハンバーグ等	
卵		★ 全卵①	5g	ハンバーグ等のつなぎとして使用		
		★ 全卵②	1/4個	オムレツ・スクランブルエッグ・フレンチトースト等		
キノコ類		えのき				
		しいたけ				
果物		★ りんご				
		みかん				
		★ オレンジ				
		すいか				
		いちご				
		メロン				
梨						
種実類		★ ゴマ				
調味料		ケチャップ		ケチャップライス・ハンバーグソース等		
		★ マヨネーズ①	2～3g	加熱したもの		
11～12	卵	★ 全卵③	1/2 個	オムレツ・スクランブルエッグ・フレンチトースト等		
	魚	カジキマグロ				
		ツナ缶				
		サワラ	40g			
		鮭				
	豚肉	ベーコン				
	乳製品	★ 飲用牛乳(温)	100cc	牛乳を温め、ぬるく冷ます		
	海藻	寒天				
	調味料	酒、みりん				
コンソメ						
★ マヨネーズ		5g～	非加熱のもの			