離乳食チェック表

さん　＜ めろん 組＞

（平成　　年　　月　　日生まれ（記入日 平成　　年　　月　　日）

自宅で食べた食品に〇を書いてください。

穀類	米	おもゆ	
		おかゆ	
		軟飯	
		ごはん	
	小麦	パンがゆ	
		パン	
		うどん	
		そうめん	
		中華麺	
		スパゲティ	
いも類		じゃがいも	
		さつまいも	
		里芋	
		長いも	
魚介類		白身魚	
		しらす干し	
		青身魚	
		貝類	
		えび	
		いか	
		かに	

卵類	卵黄	
	全卵	
大豆製品	豆腐	
	納豆	
	大豆	
肉類	鶏ささみ	
	鶏肉	
	鶏レバー	
	豚肉	
	牛肉	
油、調味料	しょうゆ	
	砂糖	
	味噌	
	植物油	
	バター	
	ソース類	
	ケチャップ	
	マヨネーズ	
	ルウ（カレー・シチュー・ハヤシ等）	
種実類	ごま	

果物	りんご	
	バナナ	
	みかん類	
	いちご	
	ぶどう	
	メロン	
	すいか	
	なし	
	かき	
	キウイフルーツ	
乳製品	ヨーグルト	
	牛乳料理	
	牛乳	

野菜類はこんなものを使います。

＊人参＊玉葱＊ほうれん草
＊小松菜＊南瓜＊ごぼう
＊キャベツ＊白菜＊大根
＊トマト＊きゅうり＊ピーマン
＊なす＊レタス＊ブロッコリー
など

現在の調理形態について〇をしてください。

すりつぶし　・きざみ　・粗きざみ　・ひとくち大　・スティック状

＊家庭で食べた食材から保育園でもお出しするようにしています。

備考