

給食食材チェック表

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

クラス _____ 名前 _____ 才 _____ ヵ月

*食物アレルギーを起こしやすい食材を中心に記載しています。ご家庭で離乳食を進めてきたと思いますが、改めて2回以上食べているかチェックしてください。

	穀類	<input type="checkbox"/>	野菜・果物	<input type="checkbox"/>	野菜・果物	<input type="checkbox"/>	蛋白質食品	<input type="checkbox"/>	その他	<input type="checkbox"/>
							他			
五～ 六カ 月頃	米		じゃがいも		キャベツ		豆腐		昆布だし	
	食パン粥(粉ミルク)		さつまいも		ピーマン		きな粉		かつおだし	
	うどん		かぼちゃ		きゅうり		しらす		野菜スープ	
	そうめん		人参		なす		タラ		かたくり粉	
			大根		白菜		タイ			
			かぶ		クリームコーン		メルルーサ			
			玉ねぎ		グリーンピース		ヨーグルト			
			小松菜		さくらんぼ(缶)					
			ほうれん草		パイナップル(缶)					
			チンゲン菜		バナナ					
七～ 八カ 月頃			トマト		リンゴ					
			ブロッコリー		みかん類					
					洋ナシ					
	コーンフレーク		インゲン		ズッキーニ		納豆、大豆類		砂糖	
	マカロニ		絹さや		菜の花		豆乳		しょうゆ	
	ロールパン		もやし		モロヘイヤ		鮭		みそ	
	麩		にら		アスパラ		カジキ		サラダ油	
			ねぎ		カリフラワー		マグロ		ごま油	
			里芋		高野豆腐		ツナ水煮缶		ケチャップ	
			枝豆				鶏肉		バター	
九～ 十一 ヵ月 頃							チーズ		ジャム	
							卵黄(固ゆで)		海苔、わかめ	
							おから			
	ホットケーキ粉		とうもろこし		ぶどう		あじ		マヨネーズ	
	クラッカー		れんこん		いちご		いわし		ソース	
	ビスケット		セロリ		柿		さば		酢	
	ビーフン		オクラ		梨		さわら		みりん	
	スパゲッティ		きのこ類		スイカ		さんま		料理酒	
	ナツメグ		切干大根		メロン		ぶり		鶏がらスープ	
					もも		ツナ油漬缶		コンソメ	
一歳 頃か ら					グレープフルーツ		ほたて缶		ごま	
					レーズン		豚肉		こんにやく	
							レバー		ひじき	
							牛乳(調理用)		春雨	
	中華麺		ごぼう		蛋白質食品他				梅干し	
			たげのこ		油揚げ		牛乳(飲食用)		カレー粉	
			しょうが		厚揚げ		生クリーム		揚げ物	
			にんにく		桜でんぶ		豆乳クリーム		*1はちみつ	
			かんぴょう		ウィンナー		全卵(加熱)		ゼリー、寒天	
					ベーコン		えび		ココア	
				ハム				マシュマロ		
				さつま揚げ				ブルーベリージャム		
				はんぺん				ママレードジャム		
				かまぼこ				りんごジャム		
				ちくわ				いちごジャム		
								チョコレート		

*1 はちみつは、1歳を過ぎてからお試ください。