

離乳食食材表

名前 \_\_\_\_\_

初期 (5~6ヶ月)			中期 (7~8カ月)			後期 (9~11カ月)			完了 (1歳)	
米		小松菜	食パン		のり	マカロニ		ケチャップ		中華めん
うどん		なす	さやいんげん		わかめ	スパゲティ		マヨネーズ		ししゃも(魚卵)
そうめん		チンゲン菜	さやえんどう		梨	バターロール		油 (サラダ油、ごま油等)		えび、かに(エキス含む)
じゃがいも		かぶ	とうもろこし		マーマレード	さといも		バター		ベーコン、ウィンナー、ハム
さつまいも		白身魚 (シラス、鮭等)	えだまめ		レーズン	れんこん		コンソメ		酢
かぼちゃ		きな粉	にら		ヨーグルト (無糖)	オクラ		中華だし		しょうが、にんにく
にんじん		片栗粉	ピーマン		砂糖	きのこ類		寒天		厚揚げ、油揚げ
だいこん		かつおだし	グリーンピース		醤油	ねぎ		ごぼう		揚げ物(からあげ、さつま揚げ、コロッケ等)
キャベツ		昆布だし	鶏肉		みそ	もやし		柿		ちくわ
たまねぎ		バナナ	ツナ		煮干しだし	ひじき		ぶどう		かまぼこ
きゅうり		りんご	赤身魚 (かじき、ぶり等)		キウイ	豚肉		いちごジャム		料理酒
ほうれん草		スイカ	高野豆腐		すりごま	牛肉		さんま		梅干し(ゆかり)
白菜		メロン	大豆、納豆		卵黄	いわし		春雨		カレー粉
トマト		いちご	豆乳			さば		卵白		ゼラチン (ゼリー等)
ブロッコリー		みかん類	チーズ			あじ				フルーツ缶(みかん、黄桃、パイナップル等)
豆腐			牛乳(加熱)							

\*家庭で食べた事のある食材に☑をつけてください。面談以降に食べた食材は、食べた日付を記入して下さい。