

(病後児保育)

名前

年齢

歳

ヶ月

### 離乳食食材チェック表(食べられた食材に○を付けてください)

だし	こんぶ	穀類	米	肉類	鶏肉	練り製品	かまぼこ
	しいたけ		小麦粉 (うどん そうめん マカロニ)		豚肉		ちくわ
	いりこ				牛肉		ソーセージ
	かつお				ベーコン		てんぷら
調味料		葉物類		豆類		果物	ごま
	塩		食パン		大豆製品 (油揚げ・豆腐・ 納豆・きなこ・ 高野豆腐)		バナナ
	砂糖		ロールパン				みかん
	しょう油		チンゲン菜・小松菜				いちご
	中華だし	キャベツ・レタス	甲殻類	エビ	スイカ		
	オイスターソース	ブロッコリー		イカ	キウイ		
	ケチャップ	ほうれん草		カニ風味かまぼこ	パイナップル		
	カレールー	白菜					
	シチュールー	野菜	ピーマン	海藻類	わかめ	菓子類	
	コンソメ		大根・かぶ		ひじき		赤ちゃんせんべい (ハイハイ)
	酢		にんじん	魚介類	タコ		卵ボーロ
	マヨネーズ		たまねぎ		白身魚		ビスケット
	なす		赤身魚(ツナ缶)		せんべい		
	トマト		青魚(ブリ・アジ・ サンマ)		ウエハース		
油	サラダ油、オリーブ油	もやし	乳製品	牛乳(加熱)	飲料	麦茶	
	バター	きゅうり		牛乳(生)		りんごジュース	
	マーガリン	じゃがいも		チーズ		野菜ジュース	
卵	黄身	さつまいも		ヨーグルト			乳酸菌飲料
	白身	かぼちゃ					
		里芋					

※加工品の場合(レトルト食品含む)は、中に含まれている調味量にもチェックをいれて下さい。

例)ロールパンを食べている場合は、バターやマーガリンが入っているので、バターやマーガリンにもチェック

例)マヨネーズを食べている場合は、油や酢にもチェック

市販の離乳食にも、材料や調味料の記載があるので、ご確認頂き、食べている食材や調味料にはチェックをお願いします。