

## 離乳食食材チェック表

保育園の離乳食で使用する食材を記載しています。

目安の月齢になると給食で提供しますので、

それまでにご家庭で複数回食べて問題がないことの確認をお願いします。

問題があった場合や、理由があって食事の除去や提供の延期等を

ご希望の場合は、お知らせください。

なお、離乳食の切り替えのタイミングは、月毎に行ってまいります。

|       | 中期：7～8ヶ月 | 後期：9～11ヶ月 | 完了期：1歳～1歳半 |
|-------|----------|-----------|------------|
| 炭水化物  | 白米       | ロールパン     | スパゲッティ     |
|       | うどん      | マカロニ      | そうめん       |
|       | ジャガイモ    |           |            |
|       | さつまいも    |           |            |
|       | オートミール   |           |            |
|       | 片栗粉      |           |            |
| タンパク質 | タイ       | ツナ缶（水煮）   | サバ         |
|       | タラ       | 鶏むね肉      | アジ         |
|       | 鮭        | もめん豆腐     | サワラ        |
|       | 塩抜きしらす   |           | ブリ         |
|       | 鶏ササミ     |           | 鶏モモ肉       |
|       | 絹ごし豆腐    |           | 鶏モモミンチ     |
|       | ゼラチン     |           | 豚ミンチ       |
|       | 豆乳       |           | 高野豆腐       |
| その他   |          | しょうゆ      | 牛乳         |
|       |          |           | ヨーグルト      |
|       |          |           | みそ         |
|       |          |           | りんごジュース    |
|       |          |           | ホットケーキミックス |
|       |          |           | トマトジュース    |
|       |          |           |            |
| 野菜    | 人参       | わかめ       | ピーマン       |
|       | ほうれん草    | ひじき       | 小松菜        |
|       | かぼちゃ     |           | チンゲン菜      |
|       | ブロッコリー   |           | 白菜         |
|       | 大根       |           | ねぎ         |
|       | キャベツ     |           | えんどう豆      |
|       | 玉ねぎ      |           | 茄子（追加）     |
|       | カブ       |           |            |
|       | 青のり      |           |            |
|       |          |           |            |
| 果物    | バナナ      |           | 苺          |
|       | みかん      |           |            |
|       | ※りんごを削除  |           |            |

2026年6月30日更新