

## 給食使用食材チェック表

給食・おやつで使用する食材の中で、食事の移行に際し、食物アレルギーなどの観点から必ず食べていただきたい食材を記載しています。  
食べたものにチェックをお願いします。

### 注意

- ①食材の食べ進めが終了していない場合は、食事の移行ができなくなりますので、ご了承ください。  
なお、各食材は初めて食べた時には症状が出にくい為、2回以上食べてからチェックするようにお願いします。
- ②アレルギーを含んだ食品をはじめて与える際は、体調・機嫌がよく、病院が開いている時間をお勧めします。
- ③月齢にかかわらず、ご家庭で食べたことのある食材は、すべてチェックしてください。
- ④後期食から完了期食へ移行する際、形状やかたさが大きく変わる食材、咀嚼力が必要な食材を□に記載しています。
- ⑤子どもは初めて食べるものには警戒してしまい、食事が進まなくなることがあります。その為、ご家庭で食材に慣れ親しんでから園での提供につなげることにより、慣らし保育などもスムーズに行うことができるようになりますので、別紙の給食使用食材一覧を参考に、ご家庭での食べ進めのご協力をお願いします。

### 初期食（5～6か月）

- |                                     |                                |                              |
|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 10倍がゆ(精白米) | <input type="checkbox"/> しらす干し | <input type="checkbox"/> 豆腐  |
| <input type="checkbox"/> パンがゆ(食パン)  | <input type="checkbox"/> カレイ   | <input type="checkbox"/> きなこ |
| <input type="checkbox"/> うどん        | <input type="checkbox"/> たい    |                              |

### 中期食（7～8か月）

- |  |                               |                               |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 7倍がゆ(精白米)             | <input type="checkbox"/> さわら  | <input type="checkbox"/> 大豆   |
| <input type="checkbox"/> 5倍がゆ(精白米)<br>※中期食後期から | <input type="checkbox"/> さけ   | <input type="checkbox"/> 鶏ひき肉 |
|  | <input type="checkbox"/> めかじき |                               |
|  | <input type="checkbox"/> たら   |                               |

### 後期食（9～11か月）

- |                                  |                               |                                |                                |
|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 精白米(軟飯) | <input type="checkbox"/> 桜えび  | <input type="checkbox"/> 豚ひき肉  | <input type="checkbox"/> りんご   |
| <input type="checkbox"/> 食パン     | <input type="checkbox"/> かつお節 | <input type="checkbox"/> ヨーグルト | <input type="checkbox"/> バナナ   |
| <input type="checkbox"/> スパゲッティ  | <input type="checkbox"/> ツナ缶  | <input type="checkbox"/> チーズ   | <input type="checkbox"/> ももの缶詰 |
|                                  |                               |                                | <input type="checkbox"/> 胡麻    |

### 完了期食（12～18か月）

- |                                   |                             |  |                                |                                      |
|-----------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 精白米(ごはん) | <input type="checkbox"/> さば | <input type="checkbox"/> ゼラチン                          | <input type="checkbox"/> 鶏もも肉  | <input type="checkbox"/> 油揚げ・厚揚げ     |
|                                   | <input type="checkbox"/> ぶり | <input type="checkbox"/> 牛乳(飲料として)<br>どれくらいの量を飲んでいますか？ | <input type="checkbox"/> 豚薄切り肉 | <input type="checkbox"/> きのご類(しめじなど) |
| <input type="checkbox"/> たまご(全卵)  |                             |  |                                |                                      |

→ \_\_\_\_\_ml