

令和 8 年度 食材チェック表

園児氏名

《保護者の皆さまへ》

初めて食べる食材は家庭で2回以上安全に食べられることを確認してからこども園で提供いたします。

(厚生労働省 保健所におけるアレルギー対応ガイドラインより抜粋)

下記チェック表は園の離乳食で使用する食材、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。

※野菜や果物については旬のものを取り入れているため、一覧以外の食品・食材も使用することがあります。

詳しくは、下記チェック表とともに、毎月配布する献立表の食材欄をご確認ください。

また、同一の原材料から作られている製品（穀類、たんぱく質食品）については、順次提供いたします。

月齢		食材	1回	2回	試し方（1日ひとつの食材を1回だけ試して様子を見ます）
5 ～ 6 か 月 （ 初 期 食 ）	穀 類	白米			大さじ1杯のお米と大さじ1杯の水を耐熱容器に入れて炊飯器と一緒に炊きます。
		食パン	ど れ か ひ と つ		耳をとって細かくちぎり粉ミルクでパン粥にします。
		うどん			柔らかく煮てすり潰します。
		お麴			乾いた状態で粉々にし、だし汁と煮ます。
	たん ぱ く 質 食 品	白身魚（かれい）			茹でてすり潰し、茹で汁でのばします。初めは裏ごしで、
		白身魚（たら）			慣れてきたら裏ごしをせずにポタージュ程度のゆるさにしましょう。
		しらす			塩分を含むため2回茹でこぼし、すり潰して茹で汁でのばします。
		豆腐	ど れ か ひ と つ		茹でてすり潰します。
		豆乳			加熱して冷ましたものをスプーン1杯から始めます。
		きなこ			おかゆやすり潰した野菜にまぜてあげます。
		卵黄 （耳かき1杯～ 卵黄1/4程度）			沸騰後20分加熱して、卵白を取り除きます。固ゆでの卵黄を耳かき1杯程度からはじめます。1日おきに週3回お試し期間をとりましょう。 ★アレルギーの多い食材です。病院が空いている曜日、時間帯に試しましょう★
		りんご			皮をむいて指で潰せるくらいに柔らかく煮たものを、ペースト状にしてあげます。ペーストの中にかたまりが混ざっていないか確認しましょう。（りんごは果汁でも可）
		バナナ			★甘味があり食べやすい分、果物ばかりにならないよう注意しましょう★
		トマト			湯むきし、種をとってすり潰します。

月齢		食材	1回	2回	試し方
7 ～ 8 か 月 （ 中 期 食 ）	たん ぱ く 質 食 品	鶏肉			脂肪の少ないひき肉orささみを使います。ひき肉はスープにしたり、豆腐をまぜて肉団子にすると食べやすいです。ささみは1cm以下にし、とろみをつけましょう。
		白身（鮭）			骨と皮をとり、加熱します。おかゆにまぜたり煮物に加えるとよいです。
		赤身魚 （ツナなど）			ツナ缶を使用するときは【油漬け】ではなく【水煮】のものを選びましょう。まぐろの刺身を加熱してもよいです。パサつくのでおかゆに混ぜるか、片栗粉でとろみをつけましょう。
		里芋			柔らかく煮て潰してあげます。おかゆと一緒に炊いてもよいです。
		全卵2/3個			沸騰後20分加熱して固ゆで卵にします。そのままよりもおかゆや煮物、スープなど汁気のあるものとあわせると食べやすいです。
		全卵1/2個			

月齢		食材	1回	2回	試し方
9 ～ 11 か 月 (後 期 食)	たん ぱ く 質 食 品	豚肉			ひき肉から始めます。食べやすい肉団子にしたりスープにまぜてあげます。
		牛肉			こま肉を使う場合は、5ミリ程度に刻み片栗粉でとろみをつけましょう。
		山芋			すり下ろしてスープに混ぜたり、小麦粉と合わせておやきにしてあげるとよいです。
		青魚（さば）			市販品は塩分添加の物が多いので、選ぶ時に注意しましょう。 骨をとり、加熱してご飯にまぜたりあんかけをかけると、食べやすくなります。
		青魚（いわし）			小骨が多く処理が大変なので、市販のベビーフードやおせんべいがおすすめです。
		白身魚（かじき）			茹でてほぐします。パサつきがでたらご飯にまぜたり、とろみをつけてあげましょう。
		加熱牛乳			スープ、シチュー、蒸しパンなどのつなぎに使います。
		非加熱牛乳			1歳を過ぎてから試します。
		調整豆乳			1歳を過ぎてから試します。
	フ ル ー ツ	もも缶			シロップを洗い流し、刻んでからあげます。
		みかん缶			生のもので試してもよいです。その場合は柔らかく煮てあげましょう。
		オレンジ			薄皮をむいて、刻んでからあげます。
		メロン			皮をむいて小さく刻みます。皮側は固いので中心部をあげます。
		スイカ			種をとって小さく刻んでからあげます。
		梨			皮をむいて、5ミリ程度に刻み必ず柔らかく煮てからあげます。

※季節のフルーツはそのフルーツが店頭にならぶ時期にお試しく下さい。

月齢		食材	1回	2回	試し方
12 ～ 18 か 月 (食 完 了 期)		あさり			みじん切りにしてご飯にまぜたり、みそ汁にします。
		えび			市販のこども用えびせんで試すと手軽です。
		ごま			皮がかたく消化しづらいためすりごまにします。
		オイスターソース			耳かき1杯程度を料理の風味づけに加えます。

◎完了期食に移行すると、唐揚げやフライものも提供します。

食形態確認表

名前（クラス）		初期食	中期食	後期食	完了期食・乳児食
（ ）	説名日				
	サイン				
	開始日				

★離乳食確認表は、離乳食を進める際に保護者の方と確認を行う目的で使用します。
この表は離乳食を食べているお子さんが対象です。

説明日：離乳食の形態や内容（使用する食材など）について担任もしくは栄養士よりご説明します。
開始日：実際に段階が進んだ日付を記入します。