

# 食品摂取状況表

※離乳食献立作成の参考にしますので、お子様が**食べたことのある形状・食品名**にマーカーで色を塗ってください。

例) 形状等は…	とろとろ～ドロドロ
ごはんは…	5倍粥 軟飯 ごはん
食品等は…	食パン

ふりがな	生年月日
園児名 (男・女)	令和 年 月 日

※園で提供する食事は、ご家庭で食べたことのある食材のみを使用して調理します。  
※離乳食について不安や疑問がある方は、遠慮なくお申し出ください。

形状・大きさ・固さ	5、6ヶ月頃	7、8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃	
とろとろ～ドロドロ	○	○	○	○	
舌でつぶせる固さ 3～5ミリ程度 豆腐の固さ		○	○	○	
歯茎でつぶせる固さ 5～7ミリ程度 バナナの固さ			○	○	
歯茎で噛める固さ 1センチ程度 ハンバーグの固さ				○	
ごはんの硬さ	10倍粥	7倍粥	5倍粥 軟飯	ごはん	
分類	食品名	5、6ヶ月頃	7、8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃
小麦★	食パン		○	○	○
	ロールパン				○
	クロワッサン				△
	麩		○	○	○
	うどん		○	○	○
	マカロニ (スパゲティ)		○	○	○
	中華麺				○
	いも類	じゃがいも	○	○	○
さつまいも	○	○	○	○	
さといも		○	○	○	
春雨			○	○	
糸こんにゃく				△	
種実類★	ごま				○
肉類	鶏肉★ ささみ		○	○	○
	鶏肉★ もも			○	○
	豚肉★			○	○
	牛肉★			○	○
	ハム				△
	ウインナー				△
	ベーコン				△
	卵類★	卵黄		○	○
全卵			○	○	
油脂類	サラダ油			○	○
	バター★			○	○
	ごま油			○	○
	オリーブ油			○	○
魚類★	かれい		○	○	○
	たら		○	○	○
	たい		○	○	○
	しらす干し		○	○	○
	さけ			○	○
	赤魚			○	○
	かつお			○	○
	さば			○	○
	ツナ缶			○	○
	ちりめんじゃこ				△
ちくわ				△	

分類	食品名	5、6ヶ月頃	7、8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃
乳類★	牛乳 調理用		○	○	○
	牛乳 飲用				○
	ヨーグルト プレーン		○	○	○
	ヨーグルト 加糖				○
	チーズ			○	○
	生クリーム (加糖)				△
アイスクリーム				△	
豆類★	豆腐	○	○	○	○
	きなこ		○	○	○
	納豆		○	○	○
	大豆 つぶし・刻み			○	○
	大豆(水煮) 丸のまま軟らかく煮たもの				▲
	油揚げ				○
豆乳(調整)				○	
海藻類	わかめ			○	○
	ひじき			○	○
	のり			○	○
昆布				△	
野菜類	大根	○	○	○	○
	人参	○	○	○	○
	キャベツ	○	○	○	○
	かぼちゃ	○	○	○	○
	白菜	○	○	○	○
	トマト★	○	○	○	○
	ブロッコリー	○	○	○	○
	ほうれん草	○葉先	○	○	○
	小松菜	○葉先	○	○	○
	玉ねぎ	○	○	○	○
	きゅうり		○	○	○
	チンゲン菜		○	○	○
	なす		○	○	○
	いんげん豆		○	○	○
	枝豆		○	○	○
	レタス			○	○
	長ネギ			○	○
ピーマン			○	○	
もやし			○	○	
にら			○	○	
オクラ			○	○	
しょうが			○	○	
にんにく			○	○	
コーン				○	
たけのこ				○	
ごぼう				○	
れんこん				○	
調理法	焼き			○	○
	蒸し			○	○
	揚げ				○

分類	食品名	5、6ヶ月頃	7、8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	12～18ヶ月頃
きのこ類	しめじ				○
	しいたけ				○
	えのき				○
	なめこ				○
果物類★	りんご 加熱		○	○	○
	りんご 生、スライス ※5ミリ以下				▲
	バナナ		○	○	○
	オレンジ		○	○	○
	メロン		○	○	○
	ぶどう		○	○	○
	いちご		○	○	○
	すいか◎		○	○	○
	梨◎ 生、スライス ※5ミリ以下				▲
	柿◎ 生、スライス ※5ミリ以下				▲
みかん缶				○	
桃缶				○	
パイ缶				○	
調味料類	昆布だし	○	○	○	○
	かつおだし		○	○	○
	にぼしだし			○	○
	塩			○	○
	しょうゆ			○	○
	味噌			○	○
	砂糖			○	○
	ケチャップ			○	○
	コンソメ			○	○
	酢				○
マヨネーズ★				○	
ウスターソース				○	
カレールウ★				△	
シチュールウ★				△	
菓子類	お子様せんべい				○
	ポーロ★				○
	ビスケット★				○
	ウエハース★				○
	せんべい				△
	カステラ はちみつ抜き				△
	ドーナツ はちみつ抜き				△
ゼリー				△	
飲料その他	ほうじ茶	○薄め	○	○	○
	野菜ジュース				○
	ジョア★				○
	飲むヨーグルト★				○
りんごジュース★				○	
オレンジジュース★				○	

- ★…アレルギーを起こしやすい食品
- …摂取目安時期
- △…なるべく12～18ヶ月頃の○の食材を食べてからの摂取が望ましい食材
- ※▲…幼児食が食べられるようになってから使用する食材
- ※◎…時期をみて進める旬の食材
- ※ご家庭で食べましたら担任にお知らせください

- ※アレルギーはありますか?  
ある ( ) ・ ない
- ※経口保水液は飲ませてよいですか? (非常時)  
よい ・ よくない

- ※今ご使用の粉ミルクについて  
メーカー ( )  
商品名 ( )  
※メーカーが違っても園の粉ミルクを使用してよいですか?  
よい ・ よくない
- ※指定する哺乳瓶(乳首)の種類について  
ある ・ ない  
あると答えられた方(メーカー)