

記入日： 年 月 日

氏名： _____ 男・女

生年月日： _____ 年 月 日 (_____ 歳 _____ か月)

- ★ 食事の回数： 1回 ・ 2回 ・ 3回
- ★ いつたべていますか： 朝 ・ 昼 ・ 夕 ・ その他（具体的に _____）
- ★ 調理形態：プレーヨーグルトくらいの固さ・豆腐くらいのかたさ・バナナくらいの固さ・肉団子くらいの固さ
- ★ 調理方法： 煮る ・ 焼く ・ 和える ・ 炒める ・ 蒸す ・ 揚げる

離乳期に使用する食品表

★ 一口でも食べたことがあるものに○をつけて下さい。

月 齢	穀類	芋・でんぷん類	砂糖・油脂類	種実類・豆類	魚介類	肉類	卵・乳類	野菜類	果実類	きのこ・藻類	その他
5、6か月頃	10倍がゆ (つぶしがゆ) パンがゆ 乾麺 うどん 麩	じゃがいも さつまいも 片栗粉	砂糖	とうふ きな粉	かれい たら しらす干し 赤魚			にんじん・だいこん ほうれん草 たまねぎ・なす かぼちゃ 白菜・かぶ トマト・小松菜 チンゲン菜 キャベツ ブロッコリー カリフラワー	りんご みかん メロン もも ぶどう オレンジ バナナ いちご すいか グレープフルーツ		麦茶 野菜ジュース りんごジュース オレンジジュース ぶどうジュース 赤ちゃんせんべい
7、8か月頃	7倍がゆ マカロニ スパゲティ 食パン	さといも	バター マーガリン サラダ油	納豆 高野豆腐 焼き豆腐 ごま	さけ まぐろ さわら ツナフレーク	鶏ささみ 鶏レバー 鶏ひき肉 鶏むね肉 鶏もも肉 豚レバー	卵黄 プレーヨーグルト チーズ 牛乳（料理）	きゅうり・レタス いんげん・きぬさや ピーマン 切干大根 クリームコーン	なし キウイフルーツ さくらんぼ パイナップル（缶詰） もも（缶詰） みかん（缶詰）	わかめ 焼きのり 青のり	みそ・しょうゆ ケチャップ・ソース しお・コンソメ たまごボーロ ベビーウエハース
9か月から 11か月頃	全がゆ 軟飯 バターロール	春雨	マヨネーズ	大豆 おから	あじ さんま かつお はんぺん	豚ひき肉	全卵	もやし・長ねぎ にら・パセリ グリーンピース アスパラ・枝豆 とうもろこし	柿	しいたけ・なめこ しめじ・えのき マッシュルーム ひじき こんぶ	
12か月から 18か月頃	ごはん 中華めん	こんにゃく (咀嚼に合わせて 遅くに与える)	はちみつ 黒砂糖	油揚げ がんも 厚揚げ	さば 練り製品 えび・かに いか・たこ (咀嚼に合わせて 遅くに与える)	豚薄切り肉 ハム ベーコン ウインナー	牛乳（飲用） 加糖ヨーグルト 乳酸菌飲料 (ジョア・ヤクルト・スボロン) アイスクリーム	たけのこ れんこん ごぼう (咀嚼に合わせて 遅くに与える)		きくらげ	カレールー シチュールウ 水道水

◎ 水分補給には、湯冷まし・麦茶・番茶です。ミネラルウォーターやイオン飲料は不適です。

◎ あくまでも目安です。個別の進み方にあわせましょう。