

食品摂取状況調査表(令和7年度)

保育施設では、ご家庭で食べたことがある食物アレルギーの心配のない食品を、離乳食で提供します。離乳食に使用する食品を月齢ごとに示しましたので、ご家庭でお子さんが食べたものについて、食品名横の口をチェックをして保育施設へお知らせください。

なお、太字で示した食品については、ご家庭で2回以上、保育施設で提供する量もしくはそれ以上の量を食べてから、チェックするようにお願いします。

*給食に使用しない食品もありますが、月齢ごとに食べられる食品の目安にもなりますので、ご家庭で少しずつ試してみましょう。

新潟市

名前:

年 月 日生まれ

離乳初期(5～6か月ごろ)				
なめらかにすりつぶした状態(ポタージュ状→ヨーグルト状)				
穀類	おかゆ	卵類		
	うどん			
	そうめん	育児用ミルク		
	麺(ふ)			
	食パン	乳類		
	(みみを除き細かくほぐし、ミルクやスープに加え加熱する)			
いも類	じゃがいも	豆類	絹豆腐	
	さつまいも		(潰れてきたら木綿豆腐)	
野菜類	かぼちゃ	魚介類	たい	
	かぶ		かれい	
	にんじん		ひらめ	
	大根		たら	
	トマト		脂肪が少なく身が柔らかい白身魚	
	小松菜	肉類	しらす干し	
	ほうれん草		(よく洗って塩分を除き、すりつぶして加熱する)	
	チンゲンサイ			
	とう菜			
	キャベツ			
果物類	白菜	油脂類		
	たまねぎ			
	ブロッコリー			
	りんご			
	(すりおろす)			
海藻類	こんぶだし	調味料		
		その他	麦茶	

離乳中期(7～8か月ごろ)				
舌でつぶせる固さ(豆腐くらい)				
穀類	マカロニ	卵類	鶏卵(全卵)	
	スパゲティ		(卵黄に慣れたから全卵に進めるが、完全に火を通す)	
			無糖ヨーグルト	
			牛乳(料理用)(※注1)	
		乳類	チーズ(※注2)	
いも類	さといも	豆類	納豆	
			(細かく刻む)	
			高野豆腐	
			(すりおろして粥等に入れ加熱)	
野菜類	なす	魚介類	さけ	
	きゅうり		ます	
	ピーマン		ツナ缶(水煮)	
	ねぎ		かつおだし	
	ニラ			
	アスパラガス	肉類		
	さやいんげん		鶏ささみ	
	さやえんどう		(すじを取りゆでて凍らせた身をすりおろして調理すると滑らかに仕上がる)	
	レタス			
果物類	いちご	油脂類		
	すいか			
	ぶどう			
	みかん			
	その他柑橘類			
	メロン			
	桃			
海藻類	梨(すりおろす)	調味料(少量)		
	わかめ		みそ	
	のり		しょうゆ	
			食塩	
			(調味料は、味付けとして少量使用し、薄味で調理する)	

離乳後期(9～11か月ごろ)					
歯ぐきでつぶせる固さ(バナナくらい)					
穀類	バターロール	卵類			
		乳類			
いも類	春雨	豆類(※注3)	大豆		
			おから		
			(豆乳ではなく、軟らかく煮た豆をつぶして与える)		
			金時豆		
野菜類	コーン缶	魚介類	いわし		
	クリームコーン缶		さんま		
	もやし		あじ		
			さば		
		肉類	豚赤身肉		
			牛赤身肉		
			鶏肉		
			(最初はひき肉が調理しやすい、食べやすい)		
果物類	柿	油脂類	植物油脂類		
			サラダ油		
			なたね油		
			オリーブ油		
			大豆油 など		
			バター		
			(油脂類は、調理する際に少量使用する)		
海藻類	ひじき	調味料(少量)	ケチャップ(加熱)		
			砂糖		
			(調味料は、味付けとして少量使用し、薄味で調理する)		

離乳完了期(12～18か月ごろ)					
歯ぐきで噛める固さ(肉団子くらい)					
穀類	中華麺	卵類			
	ワンタンの皮				
			牛乳(非加熱)		
		乳類			
いも類		豆類	厚揚げ		
			油揚げ		
			がんもどき		
			(油抜きして使用する)		
野菜類	えのきたけ	魚介類			
	しめじ				
	しいたけ				
	なめこ				
	その他きのこ類				
		肉類			
			ハム		
			ウインナー		
			ベーコン		
果物類		油脂類	マヨネーズ		
			ごま油		
			ごま		
			離乳食での提供はないが、1歳7か月以降の給食に使用するため、12か月以降、家庭でごまを食べておく。		
海藻類		調味料(少量)			
			カレールウ		
菓子類	乳児用お菓子(※注4)				

※注1) 牛乳は、料理の材料として少量を加熱して使用した場合は示しています。加熱・非加熱に関わらず、飲み物として提供する場合は、12か月以降とするようにしましょう。

※注2) 塩分や脂肪分の少ないものを料理などに少量煮溶かして与えます。

※注3) 豆は丸のまま与えると気管に詰まることがあるので、必ずつぶして与えましょう。

※注4) 乳児対象に販売されたお菓子を与える場合は、12か月以降とするようにしましょう。