

# 離乳食の進め方 食材チェック表 (例)

※保育園の入園を考えている方は参考にしてください

保育園で提供される「離乳食(給食)」に使用されている食材の一例です。「食べたことがある食材」のチェック欄に○をつけてください。  
 保育園では「ご家庭で食べたことのある食材」が提供されます。最終的には入園が決定した保育園の食材チェック表にそって再確認しましょう。  
 咀嚼機能の発達には月齢などの違いがありますので、提供される食材が異なります。少しずつ試して○を増やしましょう。

## < 5. 6カ月以降 >

穀物	米	
	うどん	
	そうめん・ひやむぎ	
	麩	
	食パン (耳なし)	
いも類	じゃがいも	
	さつまいも	
	さといも	

野菜 ※季節に より適宜 利用	人参	
	玉ねぎ	
	ほうれん草	
	大根	
	小松菜	
	キャベツ	
	白菜	
	トマト	
	かぶ	
	かぼちゃ	

魚介類	たら	
	メルルーサ	
	カレイ	
	鯛	
大豆類	豆腐	

調味料	粉ミルク	
その他	昆布だし	
	かつおだし	
	麦茶	

## < 7. 8カ月以降 >

穀物	スパゲッティ	
	マカロニ	
	小麦粉	
	パン粉	
野菜 ※季節に より適宜 利用	もやし	
	わかめ	
	ひじき	
	なす	
	ブロッコリー	

果物 ※季節に より適宜 利用	りんご	
	いちご	
	メロン	
	スイカ	
	なし	
	バナナ	
	みかん	
卵	卵黄 (かたゆで1/4程度)	

肉類	鶏肉 (ささみ・ひき肉)	
	豚ひき肉	
魚介類	鮭	
	ツナ・まぐろ (水煮缶)	
	ツナ・かつお (水煮缶)	
大豆類	大豆 (水煮)	
	高野豆腐	
	きなこ	
	納豆 (ひきわり)	

乳製品	ヨーグルト (プレーン)	
	バター	
	チーズ	
調味料	砂糖	
	塩	
	しょうゆ	
	みそ	
	片栗粉	
その他	サラダ油	
	焼きのり	
	青のり	

< 9 ~ 11 月以降 >

卵	全卵 (1/2個程度)	

乳製品	牛乳 (調理用)	

< 12 月以降 >

穀物	中華めん	
	白玉粉	
	ビーフン	
	餃子の皮・ワンタンの皮	
	こんにゃく・しらたき	
果物 ※季節に より適宜 利用	ぶどう	
	パイナップル缶	
	桃缶	
	サクランボ	
	干しぶどう	
	キウイフルーツ	
肉類	豚肩ロース	
	ベーコン	
	ハム	
	ウィンナー	
魚介類	めかじき	
	あさり (水煮缶)	
	さくらえび	
	しらす干し	
	かつお	
	さんま	
	さば	

野菜 ※季節に より適宜 利用	にんにく	
	しょうが	
	ひじき	
	ねぎ	
	ごぼう	
	切り干し大根	
	ピーマン	
	にら	
	きゅうり	
	生椎茸	
	干椎茸	
	えのきだけ	
	しめじ	
	さやえんどう (絹さや)	
	たけのこ (水煮)	
	そら豆	
	アスパラガス	
	さやいんげん	
	オクラ	
	冬瓜 (とうがん)	
枝豆		
とうもろこし		
れんこん		
カリフラワー		
せり		
かんぴょう		
コーン缶		

卵	全卵 (1個程度)	
大豆類	油揚げ	
	厚揚げ	
	おから	
	豆乳	
	あずき	
乳製品	牛乳 (飲用)	
	スキムミルク	
	生クリーム	
調味料	みりん	
	酒	
	こしょう	
	カレー粉	
	ウスターソース	
	中濃ソース	
	酢	
	マヨネーズ	
	ケチャップ	
	ごま油	

その他	コーンスターチ	
	煮干しだし	
	鶏ガラだし	
	コンソメ	
	春雨	
	いちごジャム	
	マーマレードジャム	
	ベーキングパウダー	
	ごま	
	ゼラチン	
	コーンフレーク	
	オレンジジュース	
	りんごジュース	
	グレープジュース	
	寒天	
	ココアパウダー	
	ゆかり (ふりかけ)	
	しそわかめ (ふりかけ)	
	せんべい (市販品)	
	クッキー (市販品)	
ビスケット (市販品)		
クラッカー (市販品)		