

『離乳食』給食用食品チェック表（令和4年度）

離乳食の期間中は、ご家庭で食べたことのある食材を提供します。食べたことのある食品は、横の欄に○をつけてください。

給食に使用しない食材もありますが、月齢ごとに食べられる食品の目安になるのでご家庭で少しずつ試してみてください。

その季節にしかない旬の食材も含まれていますので、可能な範囲でかまいません。

名前_____

（ 年 月 日生まれ）

調査日	/	/	/	/	/
月 齢	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月	ヶ月

ゴックン期(生後5～6ヶ月頃)				
固さの目安…なめらかにすりつぶした状態				
穀類	10倍がゆ		かぼちゃ	
	食パン		にんじん	
	うどん		大根	
	麴(ふ)		かぶ	
	小麦粉		トマト	
			きゅうり	
いも類	じゃがいも		ブロッコリー	
	さつまいも		カリフラワー	
			ほうれん草	
			小松菜	
			チンゲン菜	
			キャベツ	
大豆類	豆腐		白菜	
	水煮大豆(すりつぶす)		玉ねぎ	
			りんご(加熱)	
			バナナ	
魚介類	たい		オレンジ	
	しらす		みかん	
			いちご	
肉類			メロン	
			すいか	
卵類	卵黄(少量をよく加熱する)		もも	
			昆布だし	
			青のり	

モグモグ期(生後7、8ヶ月頃)				
固さの目安…舌でつぶせる固さ				
穀類	7倍がゆ		ピーマン	
	パスタ		アスパラガス(穂先から)	
	そうめん		さやいんげん	
	ロールパン		ねぎ	
			にら	
			レタス	
いも類	さといも		オクラ	
	はるさめ		なす	
			とうもろこし	
大豆類	きな粉			
	ひきわり納豆			
	高野豆腐(すりおろして加熱する)		キウイ	
魚介類	枝豆(刻む)		柿(加熱する)	
	さけ		ぶどう(細かく刻む)	
肉類	ツナ(水煮)		梨(加熱する)	
	いりこだし		焼きのり(きざみのり)	
	かつおだし		とろろ昆布	
卵類	鶏ささみ		無糖ヨーグルト	
	鶏肉		カッテージチーズ	
			しょうゆ	
			みそ	

カミカミ期(生後9～11ヶ月頃)				
固さの目安…歯茎でつぶせる固さ				
穀類	5倍がゆ		もやし	
	軟飯		しいたけ	
	ビーフン		れんこん(やわらかく煮る)	
	コーンフレーク(無糖)		ごぼう(やわらかく煮る)	
			絹さや	
			パセリ	
大豆類	豆乳(調理に使う)		しょうが(下味)	
	金時豆			
魚介類	いわし			
	ぶり・はまち			
	あじ			
肉類	さば		わかめ	
	さんま		ひじき	
油脂類(少量)	牛肉(赤身)		寒天	
	豚肉(赤身)			
	サラダ油		牛乳(調理に使う)	
	オリーブ油		粉チーズ	
	バター			
			ケチャップ	
			砂糖	

パクパク期(生後12～18ヶ月頃)				
固さの目安…歯茎でかめる固さ				
穀類	普通飯		えのき	
	中華めん		しめじ	
	ワンタンの皮		エリンギ	
	ホットケーキMIX		マッシュルーム	
			にんにく(下味)	
			たけのこ	
いも類	長いも・山芋			
	しらたき			
大豆類	油揚げ(油抜き)			
	厚揚げ(油抜き)			
	がんもどき(油抜き)		パイナップル	
魚介類	ししゃも(魚卵)		レモン(果汁)	
	えび(刻む)		レーズン	
	魚肉ソーセージ		さくらんぼ(缶詰・刻む)	
肉類	練り物・ちくわ(カニカマ、かまぼこ)			
	ツナ(油漬け)			
油脂類(少量)	ベーコン・ハム		飲用牛乳	
	焼豚		プロセスチーズ	
	ウインナー			
			カレールウ	
			ソース	
			コンソメ	
			中華スープの素	
			鶏ガラスープ素	
			ゼラチン	