

食材チェックシート



飯南町保健福祉課

食べたことのある食材に○をつけていきましょう

月齢	穀類		たんぱく質 (肉・魚介・卵・大豆製品・海藻類)			野菜類・いも類・きのこ類			果物類		その他	
5・6 か月ごろ	おかゆ 10倍かゆ		豆腐		白身魚 (鯛・たら・赤魚)	かぼちゃ		ほうれん草		りんご		
	おかゆ 7倍かゆ		豆乳			人参		かぶ		バナナ		
	食パン		卵黄		プレーンヨーグルト	大根		ブロッコリー		柑橘類		
	うどん		きなこ		かつおぶし	玉ねぎ		トマト		ぶどう		
	そうめん		しらす干し		青のり	キャベツ		きゅうり		いちご		
	麩					じゃがいも		さつまいも		さくらんぼ		
7・8 か月ごろ	おかゆ 5倍かゆ		全卵		鶏肉(ささみ)	里芋		ピーマン		もも		すりごま
	マカロニ スパゲッティ		鮭		鶏レバー	長芋		パプリカ		メロン		
	コーンフレーク		ツナ缶 (水煮・油漬け)		粉チーズ					すいか		
			納豆		牛乳(加熱料理)					かき		
			高野豆腐		わかめ					なし		
9・11 か月ごろ	軟飯		青魚 (さんま・あじ)		さば	オクラ		れんこん (すりおろし)		キウイ		バター
				牛肉		きのこ類			フルーツ缶 (もも・パイナップル・みかん)		マヨネーズ	
				豚肉							醤油・味噌	
			豆類		牛豚合びき肉					サラダ油		
			大豆水煮		鶏肉 (むね・もも・ミンチ)					ケチャップ		
			油揚げ									
			スライスチーズ									
1歳以上	ご飯		えび		あさり・しじみ	こんにゃく				パイナップル		ゼラチン
	中華麺		カニ		牛乳(飲用)				グレープフルーツ		オイスターソース	
			ハム・ウインナー・ベーコン		ねり製品						さきいか	
					加糖ヨーグルト						ルー(カレー・シチュー・ハヤシ)	
					さけフレーク						コンソメ	
											ソース	

1歳以上で注意して与えるもの

そば

はちみつ

★各月齢で食べることができる食材を参考に、いろいろな食材の経験を楽しみながらお子さんのペースで進めていきましょう。
アレルギーの出やすい卵・小麦・牛乳などは、適切な時期にチャレンジすることでアレルギーの発症予防につながります。