



食 材 チ ェ ッ ク シ ー ト

食べたことのある食材に○をつけていきましょう

飯南町保健福祉課

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 カ 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		卵黄				人参		かぶ		バナナ				
	食パン うどん そうめん 麩		きなこ		プレーンヨーグルト		大根		ブロッコリー		柑橘類				
			しらす干し				玉ねぎ		トマト		ぶどう				
							キャベツ		きゅうり		いちご				
							じゃがいも		さつまいも		さくらんぼ				
7・8 カ 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				
			ツナ缶 (水煮・油漬け)		粉チーズ		オクラ				すいか				
	コーンフレーク			牛乳(加熱料理)					かき						
			豆乳		かつおぶし					なし					
			納豆		青のり										
			高野豆腐		わかめ										
				ひじき											
9 ー 11 カ 月 ご ろ	軟飯		青魚 (さんま・あじ)		さば		きのこ類		れんこん (すりおろし)		キウイ		バター		
				牛肉				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		ハム・ウィンナー・ベーコン		牛乳(飲用)						グレープフルーツ		オイスターソース		
			カニ		ねり製品 (ちくわ・カニカマ・ かまぼこ)								さきいか		
			加糖ヨーグルト									ルー(カレー・シチュー・ハヤシ)			
												コンソメ			
												ソース			
												揚げ物			
													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。															