

ときわぎ国領保育園『食品表』 離乳食 (5~6ヶ月頃・7~8ヶ月頃・9~11ヶ月頃)

* 保育園の離乳食で使用する食品の一覧です。目安の月齢になると給食で使用しますので、家庭で複数回食べておきましょう。保育園で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育園で初めて食べる食品がないよう、ご協力お願い致します。

* …ご家庭で必ず2回以上食べて、アレルギー症状を確認して下さい。担任と別紙の食品確認表で確認後、離乳食が移行になりますので、担任にお伝え下さいますよう、お願い致します。

* 下記以外の食品・食材も献立に使用することがあります。詳しくは、配布する予定献立表をご確認下さい。

H30.1

	離乳食前	ごっくん期(5~6ヶ月頃)	もぐもぐ期(7~8ヶ月頃)	かみかみ期(9~11ヶ月頃)
穀類		白米(おかゆ) 小麦(食パン・そうめん)	小麦(うどん・スパゲティ・麩・小麦粉など)	
いも類		じゃが芋 さつまいも かぼちゃ	里芋	
豆類		大豆(豆腐・高野豆腐)	グリーンピース そら豆 大豆(枝豆・きな粉)	
種実類・木の実			栗	
野菜類		にんじん ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ アスパラガス ブロッコリー 大根 かぶ トマト 白菜 小松菜 チンゲン菜 カリフラワー	もやし きゅうり こねぎ 絹さや 長ねぎ ごぼう いんげん モロヘイヤ 冬瓜 なす おくら	
果物類				
きのこ類			えのき なめこ しいたけ しめじ まいたけ	
海藻類			ひじき わかめ 青のり あおさ	
魚介類		かれい 真鯛	まぐろ(ツナ) かつお節	
肉類			鶏肉(鶏ささみ肉)	豚肉(豚ひき肉)
卵類				
牛乳・乳製品	乳(ミルク)		乳(粉チーズ)	
調味料 他		野菜スープ 片栗粉 麦茶	かつお昆布だしみそ 三温糖(砂糖) しょう油 食塩 サラダ油 かつお節	

※なお、保育園は集団生活の場であり、保育園内での食物アレルギー発症を防ぐ観点から、一般的にその時期に食べても良いとされている離乳食の食品よりもゆっくと進めていっています。よってご家庭では、上記の時期の食品にとらわれず、味覚の幅を広げるため、一般的な離乳食の時期に合った食品を進めていただいていた構いませんので、ご承知下さい。