

	初期食 (5.6ヵ月頃)		中期食 (7.8ヵ月頃)		後期食 (9～11ヵ月頃)		完了期食・幼児食 (1歳～1歳半以降)	
	なめらかにすりつぶした状態		舌で潰せるかたさ		歯ぐきで潰せるかたさ		歯ぐきでかみ潰せるかたさ～奥歯でしっかりかみ砕けるかたさ	
エネルギー源 (米・パン・麺・芋等)	米				ロールパン		里芋	ビーフン
	じゃがいも				食パン		スパゲティ	春雨
	さつまいも				うどん		中華麺	ホットケーキミックス
					マカロニ		そうめん	コーンフレーク
							わんたんの皮	長いも
たんぱく源 (麩・大豆製品 魚・卵・乳製品 等)	麩		高野豆腐		きな粉		豚肉(薄切り)	かにかまぼこ
	豆腐(木綿・絹)		鶏ささみ		豆乳		鶏肉(もも・むね)	ツナ缶(油漬けタイプ)
	かれい		鮭		かつお節		ウインナー(縦割りにしてから刻む)	ちくわ
	たら		ツナ缶(水煮タイプ)		豚ひき肉			さつま揚げ
	しらす干し				鶏ひき肉		納豆(非加熱)	牛乳(非加熱)
							油揚げ(厚揚げ)	ヨーグルト
							カジキ	豆乳ホイップ
							ぶり	生クリーム
							さわら	乳酸飲料
							ゆで大豆(必ず刻むか、つぶして)	
ビタミン ミネラル源 (芋・野菜 海藻・果物等)	にんじん				青のり		さやえんどう	パセリ粉
	玉ねぎ				バナナ		ピーマン	しょうが(チューブ)
	ほうれん草						パプリカ	にんにく(チューブ)
	小松菜						オクラ	糸昆布(刻み昆布)
	チンゲン菜						れんこん	糸こんにゃく・しらたき(1cmに刻む)
	ブロッコリー						とうもろこし(粒コーン)	
	かぼちゃ						にら	刻み海苔
	トマト						セロリ	りんご(完了期までは必ず加熱する)
	大根						ごぼう	
	かぶ						ねぎ	オレンジ
	キャベツ						菜の花	みかん
	白菜						切干大根	すいか
	きゅうり						グリーンピース	メロン
	レタス						えのき(1cmに刻む)	いちご
							しめじ(1cmに刻む)	もも缶
							なめこ(刻む)	パイン缶
							さやいんげん	干しぶどう
							なす	レモン果汁
							もやし	
							アスパラガス	
							わかめ(細かく切る)	
							ひじき	
その他 (調味料等)	昆布だし		かつおだし		塩		みりん	ごま
	麦茶				しょうゆ		料理酒	ごま油
					味噌		ケチャップ	ゆかり
					砂糖		マヨドレ	寒天
					油		ソース(中濃・ウスター)	ゼラチン
					ベーキングパウダー		酢	ピュアココア
							鶏ガラスープ	果汁100%ジュース
							コンソメ	ジャム
							こしょう	★黒砂糖
							カレー粉	★はちみつ

- ・ご家庭で既に2回以上食べている食品には○をしてください。
- ・アレルギー対策のため、離乳食ははじめにご家庭で食べてから、保育園で提供を開始します。(給食で使用する食材を記載しています。)
- ・★黒砂糖・はちみつは幼児食(完了期終了後)から提供いたします。1歳未満のお子さまには乳児ポツリヌス症を予防するため、与えないようご注意ください。
- ・月齢は目安です。保育園と相談しながら進めていきましょう。
- ・個別に刻み方の記載がない食材でも、お米の粘りなど、お子さまの成長に合わせて食べやすく調節してあげると安心です。
- 一口の量に気をつけて、ゆっくり見守りながら進めていきましょう。