

# 離乳食カルテ

名前 生年月日 年 月 日 ( 才 カ月)

\* 今まで食べた事があるものに○をつけて下さい。  
下記の項目はあくまでも目安で必ずその時期に食べるものとは限りません。  
\* **カッコの中は食材の例です。**  
\* **アレルギーの特定原材料・準ずるもの（28品目）は太文字で記入してあります。**  
その他の食材も提供されますので献立表を参考にして、家庭で先に経験しておいてください。

|           |                    | 初期（ゴックン期）                                                                                                                                                                          | 中期（モグモグ期）                                                              | 後期（カミカミ期）                                                                                                                                                      | 完了期（パクパク期）                                                                                                                                                                       |
|-----------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                    | 5～6ヵ月                                                                                                                                                                              | 7～8ヵ月                                                                  | 9～11ヵ月                                                                                                                                                         | 12～18ヵ月                                                                                                                                                                          |
| 分類        | 調理形態               | ドロドロ 裏ごし<br>おろし煮                                                                                                                                                                   | 舌でつぶせるかたさ<br>（豆腐ぐらいのかたさ）<br>ほぐし                                        | 歯茎でつぶせるかたさ<br>（バナナぐらいのかたさ）<br>あえる ムニエル                                                                                                                         | 歯茎で噛めるかたさ<br>（ゆで卵の白身ぐらいのかたさ）<br>揚げる 炒める                                                                                                                                          |
| 穀類        | 主食<br>穀物           | 10倍がゆ                                                                                                                                                                              | 7倍がゆ<br><b>小麦粉類（パン粥）</b><br>（ワンタン）<br><b>麺類（うどん・素麺 など）</b><br><b>麸</b> | 5倍がゆ<br><b>食パン</b><br><br><b>パスタ類</b><br>（スパゲッティ・マカロニ など）                                                                                                      | <b>軟飯 ご飯</b><br><b>ロールパン</b><br><b>中華麺</b>                                                                                                                                       |
| たんばく質食品   | 卵<br>大豆<br>魚<br>肉類 | <b>豆腐</b><br>白身魚<br><small>（たら・メルルーサ(たら)・しらす干し など）</small>                                                                                                                         | <b>卵黄</b><br><b>納豆</b><br><br><b>鶏肉（ささみ）</b>                           | <b>卵白</b> <b>全卵</b><br><b>鮭</b><br>白身魚（たら）<br>赤身魚<br><small>（ぶり・まぐろ・かつお など）</small><br>青身魚（煮干し）<br><b>豚肉（豚ひき肉）</b><br><br><b>鶏肉（鶏ひき肉）</b><br><br>ツナ水煮缶<br>花かつお | 白身魚（カレイなど）<br>青身魚（鯖など）<br><small>（さば・いわし・さんま・あじ など）</small><br>甲殻類（ <b>えび・いか</b> など）<br><br>魚加工品<br><small>（はんぺん・<b>カニカマ</b>など）</small><br><br>肉加工品<br><b>（ウィンナー・ハム・ベーコン など）</b> |
|           | 乳製品                | <b>プレーンヨーグルト</b><br><b>粉ミルク</b>                                                                                                                                                    |                                                                        | <b>牛乳[加熱調理用]</b><br><b>バター</b>                                                                                                                                 | <b>牛乳</b><br><b>粉チーズ</b>                                                                                                                                                         |
| 野菜・海藻・果物類 | 野菜<br>海藻           | 芋類<br><small>（じゃが芋・さつまいも・かぼちゃなど）</small><br>葉物<br><small>（ほうれん草・キャベツ<br/>小松菜・白菜<br/>チンゲン菜・かぶの葉など）</small><br>根菜<br><small>（大根・にんじん<br/>玉ねぎ・かぶなど）</small><br><br>ブロッコリー<br>トマト・トマト缶 | ねぎ<br>なす<br>生しいたけ                                                      | 春雨<br><br>海藻類<br><small>（わかめ・ひじき など）</small><br><br>セロリ                                                                                                        | 根菜<br><small>（やまいも・ごぼう・れんこんなど）</small><br>きのこ<br><small>（しいたけ・しめじ<br/>えのき・まいたけなど）</small><br><br>山菜類（たけのこ）                                                                       |
|           | 果物                 | <b>バナナ</b><br><b>りんご</b><br><b>オレンジ</b><br>ぶどう<br>みかん                                                                                                                              | <b>もも</b><br>みかん缶                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |
| その他       | 油類                 |                                                                                                                                                                                    |                                                                        | サラダ油                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
|           | 調味料<br>その他         | だし昆布<br><b>醤油</b><br>片栗粉<br><br><b>麦茶</b>                                                                                                                                          | <b>味噌</b><br>塩                                                         | <b>ゼラチン</b><br>砂糖<br>酒<br>パセリ粉                                                                                                                                 | <b>ごま</b><br>カレー粉<br>ソース<br>ケチャップ<br><b>マヨネーズ</b>                                                                                                                                |

※園では提供されないものですがアレルギーの特定原材料・準ずる食材（カニ・そば・あわび・いくら・まつたけ）  
※幼児食になると給食に提供することもある食材（ハチミツ・こんにゃく・ナッツ類・キウイ）

※アレルギーがある場合はご記入下さい。