

離乳食確認表

記入日：R 年 月 日

名前（ ）

穀物	
おかゆ	
ごはん	
パン	
うどん	
パスタ	
焼きそば	
そうめん	
ビーフン	

野菜	
人参	
玉ねぎ	
かぼちゃ	
大根	
白菜	
レタス	
キャベツ	
ねぎ	
かぶ	
きゅうり	
ピーマン	
もやし	
トマト	
ほうれん草	
小松菜	
ちんげんさい	
アスパラガス	
おくら	
なす	
にら	
さやえんどう	
スナップえんどう	
ブロッコリー	
枝豆	
パプリカ	
とうもろこし	
グリーンピース	
モロヘイヤ	
セロリ	

乳製品	
牛乳	
ヨーグルト	
チーズ	
生クリーム	
ホワイトソース	
バター	

魚貝類	
鮭	
さんま	
さば	
あじ	
いわし	
ぶり	
さわら	
ひらめ	
かれい	
たら	
ほき	
あさり	
しじみ	
ほたて	
しらす	
えび	
かに	
いか	

豆製品	
豆腐	
納豆	
おから	
高野豆腐	
厚揚げ・油揚げ	
きな粉	
豆乳	
はるさめ	

果物	
りんご	
いちご	
みかん	
もも	
ぶどう	
なし	
バナナ	
すいか	
メロン	
キウイ	
柿	
さくらんぼ	
果物缶	

加工品	
ウインナー	
ハム	
ベーコン	
かまぼこ	
ちくわ	
肉団子	
餃子・しゅうまい	
カニカマ	

卵	
全卵	
うずらの卵	

肉	
牛肉	
豚肉	
鶏肉	

海藻類	
のり	
わかめ	
ひじき	

裏面へ→

※摂取したことがあるものに○を記入してください

いも類	
じゃがいも	
さつまいも	
山芋	
里いも	
こんにゃく(蒟蒻芋)	

きのこ類	
しいたけ	
えのき	
しめじ	

お菓子(子ども用)	
たまごボーロ	
ハイハイン	
クッキー	
せんべい	
ウエハース	
ゼリー	
ジュレ	

調味料・その他	
砂糖	
塩	
醤油	
味噌	
酢	
片栗粉	
ケチャップ	
ソース	
マヨネーズ	
市販のだし	
ドレッシング	
めんつゆ	
コンソメ	
中華スープの素	
カレー粉	
こしょう	
デミグラスソース	
ごま油	
ごま	
かつお節	
ふりかけ	
かんてん	
杏仁豆腐	

※離乳食に関する事で伝えたい事や気になる点・その他にも摂取しているものがありましたらご記入下さい