

離乳食チェックリスト

ふりがな		性別	
名前		男・女	
生年月日	(年 月 日)		
アレルギー	無 ・ 有 ()		

記入日	
更新日	

調理形態			
5～6カ月	7～8カ月	9～11か月	12か月～
☐ ヨーグルト状	☐ 舌でつぶせる硬さ (豆腐状、刻み)	☐ 歯茎でつぶせる硬さ (バナナ状、一口大)	☐ 歯茎で噛める固さ (肉団子状)

★食べたことのあるものすべてに☑をお願いします。★

調理方法		☐茹でる ☐煮る ☐焼く ☐炒める ☐揚げる ☐生野菜	
ごはん	10倍粥	いも類	じゃが芋
	7倍粥		さつまいも
	全粥		里芋
	軟飯		長芋(加熱)
	ご飯		片栗粉
	麦ごはん		春雨
めん	うどん	その他穀物	小麦粉
	そうめん		パン粥
	スパゲティ マカロニ		麩
	中華麺		
野菜類	全般OK?		
	気を付けてもらいたい事		
果物類	りんご	缶詰	みかん缶
	いちご		もも缶
	バナナ		パイン缶
	オレンジ	豆類	豆腐
	みかん		高野豆腐
	すいか		豆乳
	ぶどう		水煮大豆
	梨		きなこ
柿	おから		
きのこ類	しいたけ	種実類	ごま
	しめじ		ピーナッツ
	えのき		
	エリンギ		
	舞茸		
	マッシュルーム		
きくらげ			
肉類	鶏ささみ	魚介類	しらす干し
	鶏むね		かれい
	鶏もも		メルルーサ
	豚肉		さけ
	牛肉		たら
	ハム		かつお(節)
ベーコン	シルバー(ひらす)		
卵	卵黄	海藻類	わかめ
	全卵		のり
			ひじき
			昆布
乳類	牛乳(料理)	調味料・その他	昆布だし
	牛乳(飲用)		かつおだし
	チーズ		いりこだし
	無糖ヨーグルト		塩
	加糖ヨーグルト		醤油
	砂糖		
	味噌		
	みりん		
	酢		
	鶏ガラ		
	コンソメ		
	ケチャップ		
	マヨネーズ		
	油		
	ごま油		
	オリーブ油		
	マーガリン		
	カレー粉		
	カレールウ		
練り物	ちくわ		
	かにかま		
	かまぼこ		
	はんぺん		
	さつま揚げ		

※当院では子供にはちみつは出ません