

まちのこども園 代々木上原 一時保育室 離乳食 ステップアップ表

登録日 年 月 日

児童氏名 生年月日 年 月 日 (歳 か月)

◎この表はまちのこども園代々木上原で使用する食材の例です。食べた食材にチェックをいれてください。
 ◎初めて口にする食品は、1日1回、スプーン1さじから始めることをおすすめします。
 ◎★印の食材は、アレルギーの症状が出やすく、症状の重症度が高い食材です。
 ご家庭で、数回試していると安心です。

ゴックン期 (初期) ステップアップ表 (5~6か月)					
米		にんじん		キャベツ	
じゃがいも		かぼちゃ		だいこん	
さつまいも		青菜 ほうれんそうなど		たまねぎ	
モグモグ期 (中期) ステップアップ表 (7~8か月)					
★うどん		白菜		りんご	
★食パン		★豆腐		かつおだし	
なす		★納豆		塩	
トマト		鶏肉		しょうゆ	
きゅうり		しらす		みそ	
ブロッコリー		白身魚 かれい・さけなど		麦茶	
カミカミ期 (後期) ステップアップ表 (9~11か月)					
パスタ マカロニ・スパゲティなど		海藻類 わかめ・ひじき・のり		バター	
もやし		★チーズ		なたね油・サラダ油	
オクラ		豚肉		砂糖	
ピーマン		ツナ缶 (水煮)		すりごま	
いんげん		バナナ		トマトケチャップ	
ねぎ					
パクパク期 (完了期) ステップアップ表 (12~18か月)					
中華めん		青魚 さば・ぶり・あじなど		★牛乳	
ロールパン		かじきまぐろ		★ヨーグルト	
きのこ類		★えび むきえび・桜えび		★たまご	
ごぼう		ぶどう		オリーブ油	
れんこん		いちご		ごま油	
たけのこ		みかん		コンソメ (無添加)	
アスパラガス		メロン		鶏がら	
コーン		すいか		カレー粉	