

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 ヶ月)

◎ご家庭で試されたことのある食材のみを提供します。食べた食材にチェックをいれてください。(離乳食形態の移行は形態ごとの全ての食材を試してから提供となります。)

◎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。

◎利用日の一週間前までにFAXで園にご提出ください。

送信日	年	月	日
送信日	年	月	日
送信日	年	月	日
送信日	年	月	日

ゴックン期 (初期) ステップアップ表 (5~6ヶ月)

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ヶ月)

★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ヶ月)

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ヶ月)

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	