

まちのこども園 代々木上原 離乳食 ステップアップ表

児童氏名		登録日	年 月 日
生年月日		年齢	

- ・ご家庭で試されたことのある食材のみを提供します。食べた食材に日付をいれてください。  
(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。食材は全て、ご家庭で2回試してください。
- ・★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2回以上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ヶ月)								
食材	日付	日付	食材	日付	日付	食材	日付	日付
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(ささみ・ひき肉)	/	/	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	/	/	豚ひき肉	/	/	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	/	/	★牛乳	/	/	青魚 さば・ぶり・あじなど	/	/
ロールパン	/	/	★ヨーグルト	/	/	かじきまぐろ	/	/
きのこ類	/	/	★たまご	/	/	★えび むきえび・桜えび	/	/
ごぼう	/	/	オリーブ油	/	/	いちご	/	/
れんこん	/	/	ごま油	/	/	みかん	/	/
たけのこ	/	/	コンソメ(無添加)	/	/	メロン	/	/
さといも	/	/	鶏がら	/	/	すいか	/	/
アスパラガス	/	/	カレー粉	/	/	ぶどう	/	/
コーン	/	/	ブルーベリー	/	/	※果物類は旬の季節の時に試しておいでください。カットフルーツや市販のヨーグルトの具材でも大丈夫です。		
もも缶	/	/	パイン缶	/	/			