

令和 月 日 氏名

生年月日 年 月 日 月齢 歳 カ月

★ □の中に食べても大丈夫な食材にレ点又は○、■を付けてください。

月齢	主食	野菜	果物	魚、肉、他	その他
5 ~ 6 ヶ月	<input type="checkbox"/> おかゆ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> りんご	<input type="checkbox"/> 白身魚 (鯛、さわら、くちぞこ、いさき、等)	<input type="checkbox"/> ヨーグルト (無糖)
	<input type="checkbox"/> 食パン ※	<input type="checkbox"/> かぶ	<input type="checkbox"/> バナナ		<input type="checkbox"/> 豆腐 (加熱) ※
		<input type="checkbox"/> 大根	<input type="checkbox"/> みかん		
		<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> いちご		
		<input type="checkbox"/> 人参	<input type="checkbox"/> すいか	<input type="checkbox"/> しらす	
		<input type="checkbox"/> かぼちゃ	<input type="checkbox"/> もも	<input type="checkbox"/> 卵黄 (固ゆで) ※	
		<input type="checkbox"/> 玉ねぎ		1 さじ~2 さじ	
		<input type="checkbox"/> トマト			
		<input type="checkbox"/> ほうれん草 (葉先)			
		<input type="checkbox"/> 白菜			
	<input type="checkbox"/> さつまいも				
	<input type="checkbox"/> ブロッコリー				
7 ~ 8 ヶ月	<input type="checkbox"/> うどん ※	<input type="checkbox"/> さといも		<input type="checkbox"/> 鶏のささみ ※	<input type="checkbox"/> きなこ ※
	<input type="checkbox"/> そうめん ※	<input type="checkbox"/> ピーマン		<input type="checkbox"/> 赤身魚	<input type="checkbox"/> 納豆 ※
	<input type="checkbox"/> コーンフレーク	<input type="checkbox"/> なす		(まぐろ、かつお等)	<input type="checkbox"/> ツナ缶 (スープ煮)
	<input type="checkbox"/> マカロニ ※	<input type="checkbox"/> カリフラワー		<input type="checkbox"/> 鮭 (白身魚)	<input type="checkbox"/> カッテージチーズ ※
	<input type="checkbox"/> スパゲッティ※	<input type="checkbox"/> きゅうり	野菜	<input type="checkbox"/> 卵黄 (固ゆで) 1 個分 ※	
		<input type="checkbox"/> オクラ	<input type="checkbox"/> ねぎ	<input type="checkbox"/> 全卵 (固ゆで)	
		<input type="checkbox"/> グリーンピース	<input type="checkbox"/> にら	1/3個分 ※	
		<input type="checkbox"/> とうがん	<input type="checkbox"/> アスパラガス	<input type="checkbox"/> レバー ※	
	<input type="checkbox"/> インゲン	<input type="checkbox"/> 枝豆			
9 ~ 11 ヶ月	<input type="checkbox"/> 軟飯~米飯	<input type="checkbox"/> レタス (加熱)	<input type="checkbox"/> ぶどう	<input type="checkbox"/> 青魚	<input type="checkbox"/> わかめ
	<input type="checkbox"/> フランスパン ※	<input type="checkbox"/> 小松菜	<input type="checkbox"/> キウイ ※	(あじ、いわし、サンマ、ぶり、さば等) ※	<input type="checkbox"/> 高野豆腐 ※
	<input type="checkbox"/> レーズンパン ※	<input type="checkbox"/> もやし		<input type="checkbox"/> 豚赤身肉 ※	<input type="checkbox"/> 切干大根
		<input type="checkbox"/> チンゲン菜		<input type="checkbox"/> 牛赤身肉 ※	<input type="checkbox"/> 春雨
				<input type="checkbox"/> 鶏むね肉 ※	<input type="checkbox"/> かまぼこ ※
					<input type="checkbox"/> はんぺん ※
					<input type="checkbox"/> ちくわ ※
				<input type="checkbox"/> 全卵 (固ゆで) 1/2 個分 ※	<input type="checkbox"/> 子供用チーズ ※
					<input type="checkbox"/> すりごま ※
					<input type="checkbox"/> かつおぶし
				<input type="checkbox"/> バター ※	
				<input type="checkbox"/> 砂糖	
12 ~ 18 ヶ月	<input type="checkbox"/> 中華めん ※	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> パイナップル ※	<input type="checkbox"/> えび・かに ※	<input type="checkbox"/> ひじき
		<input type="checkbox"/> しいたけ		<input type="checkbox"/> 貝類 ※	<input type="checkbox"/> 焼き海苔
		<input type="checkbox"/> しめじ			<input type="checkbox"/> 炒り豆腐 ※
		<input type="checkbox"/> えのき (きのこ類)			<input type="checkbox"/> ゆで大豆 ※
		<input type="checkbox"/> ながいも			<input type="checkbox"/> 厚揚げ ※
		<input type="checkbox"/> れんこん			<input type="checkbox"/> 油揚げ ※
		<input type="checkbox"/> ごぼう			<input type="checkbox"/> カステラ
					<input type="checkbox"/> マルボーロ
				<input type="checkbox"/> カレー	

離乳食では、まだ食べてはいけないもの

<input type="checkbox"/> ケーキ ※	<input type="checkbox"/> たこ ※
<input type="checkbox"/> アイスクリーム ※	<input type="checkbox"/> 生カキ ※
<input type="checkbox"/> 刺身・寿司 ※	<input type="checkbox"/> インスタント・
<input type="checkbox"/> うなぎ ※	<input type="checkbox"/> レトルト食品 (大人用)
<input type="checkbox"/> 乳酸飲料	<input type="checkbox"/> コンソメ・だし
<input type="checkbox"/> 大人向けジュース ※	<input type="checkbox"/> 市販のスナック菓子※
<input type="checkbox"/> 玄米	<input type="checkbox"/> 漬物・塩辛・キムチ
<input type="checkbox"/> 香辛料	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> トロピカルフルーツ ※	<input type="checkbox"/>

(注) 初めての食材は、必ず午前中に1さじから食べさせて、反応を見てください。

※印があるものは、アレルギーの原因になる食品です。