

食材調査表

年齢(歳 ヶ月) 名前()

離乳 期 ごっくん もぐもぐ かみかみ

* 食べている食材に○で囲んでください。

種類	食材名	
穀類	米	おもゆ 3倍粥 5倍粥 7倍粥 全粥 軟飯 ご飯
	小麦	小麦粉・うどん・そうめん・中華麺・ホットケーキミックス
		スパゲティー・食パン・ロールパン
芋類	じゃが芋・さつま芋・里芋・長いも・春雨・片栗粉	
油脂類	植物油・マーガリン	
豆類	大豆・納豆・豆腐・油揚げ・高野豆腐・豆乳・おから・きなこ・枝豆 グリーンピース・小豆・いんげん豆・そら豆	

魚介類	たら・さわら・鮭・しらす干し・えび・いか・かにかま 練り製品(ちくわ・さつま揚げ・かまぼこ・はんぺん・魚肉ソーセージ) 青魚(さば・いわし・さんま)ツナ缶・鮭フレーク
肉類	牛肉・豚肉・鶏肉・豚レバー・鶏レバー ハム類・ベーコン・ソーセージ類
卵類	黄身・卵白・全卵
乳類	牛乳(料理用)・牛乳(飲用)・乳酸飲料 粉ミルク・ヨーグルト・チーズ・バター

野菜類	人参・玉ねぎ・大根・かぶ・きゅうり・かぼちゃ・小松菜・ほうれん草 チンゲン菜・白菜・キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー・ピーマン パプリカ・トマト・オクラ・アスパラ・もやし・とうもろこし なす・ねぎ・えのき・しいたけ・しめじ・たけのこ ごぼう・れんこん・切干大根
果物類	バナナ（つぶし・そのまま） りんご（すりおろし・スライス・1/8ブロック） オレンジ（果汁・1口大・1/6ブロック） キウイ・みかん・いちご・ぶどう・梨・すいか・柿 生パイン・パイン缶・桃缶・レーズン・プルーン
海藻	わかめ・ひじき・昆布類・のり・寒天
種実	ごま・ピーナッツ・アーモンド
菓子類	ベビー用菓子 （米せんべい・たまごボーロ・マンナビスケット・マンナウエハース） ケーキ類・プリン・ゼリー 朝 / 有 無 昼 / 有 無
調味料 その他	味噌・醤油・塩・砂糖・ケチャップ・マヨネーズ・だしの素 みりん・料理酒

調理形態	蒸す・茹でる・煮る	焼く	揚げる
------	-----------	----	-----