

# お子様の食事調査

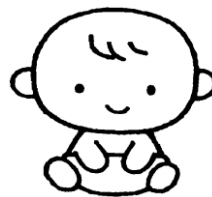
保育園の離乳食を作るための参考とさせていただきたいと思いますので、該当する項目にご記入くださるようお願いいたします。（食べた食材を○で囲んでください。）

また、よりお子様の成長に合った離乳食を進めていくために、お子様の状況に合わせてこの調査の実施を予定しておりますので、ご協力くださるようお願い申し上げます。

※ この調査表は、離乳食が完了するまで使用します。

お子様のお名前 \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

調理形態	記入年月日
5から6か月頃（ごっくん期） （初期） ～なめらかにすりつぶした状態～	年 _____ 月 _____ 日
7から8か月頃（もぐもぐ期） （中期） ～舌でつぶせるかたさ～	年 _____ 月 _____ 日
9から11か月頃（かみかみ期） （後期） ～歯ぐきでつぶせるかたさ～	年 _____ 月 _____ 日
12から18か月頃（ばくばく期） （完了期） ～歯ぐきでかめるかたさ～	年 _____ 月 _____ 日



月齢目安		ごっくん期 (初期)		もぐもぐ期 (中期)	かみかみ期 (後期)	ぱくぱく期 (完了期)
		5か月頃	6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
食品名		調理方法目安				
穀類	米	おもゆ、10倍粥うらごし	10倍粥すりつぶし	7倍、全粥	全粥、軟飯	軟飯、ご飯
	食パン	なめらかなパン粥をつぶす	なめらかなパン粥	小さく切って浸す	小さくちぎる	ロール状、スティック状
	うどん	うどん粥をつぶす	うどん粥	くたくた煮	短く切る	軟らかく煮る
	冷麦、そうめん	すりつぶす		みじん切り	短く切る	軟らかく煮る
	小麦粉	とろみづけ		ホワイトソース用	つなぎとして使う	
	マカロニ、スパゲティ		すりつぶす	つぶす、みじん切り	短く切る	
	パン粉				つなぎとして使う	
	麩	煮てすりつぶす	煮てつぶす	小さく切る	そのまま	
	ホットケーキミックス				ホットケーキ等	
餃子の皮等				柔らかく煮て食べやすい大きさに切る		
いも類	さつまいも	裏ごし	すりつぶす	つぶす	薄切り、角切り	一口大
	じゃがいも	裏ごし	すりつぶす	つぶす	薄切り、角切り	一口大
	里芋	裏ごし	すりつぶす	つぶす	薄切り、角切り	一口大
	はるさめ				軟らかく煮て短く切る	
	片栗粉	とろみづけ		とろみづけやつなぎとして		
油脂類	植物油				炒め煮、ドレッシング	
	ごま油				炒め煮、ドレッシング	
	マーガリン、バター				炒め煮、ホワイトソース	
種実類	ごま				する	
	ピーナッツ					粉状
豆類	豆腐	すりつぶす		3～5mmの角切り	食べやすく切る	
	厚揚げ			皮を除く	刻む	小さく切る
	がんもどき				刻む	小さく切る
	高野豆腐			すりおろして加熱	刻む、薄切り	小さく切る
	納豆			火を通してすりつぶす	刻む	そのまま
	きな粉				そのまま	
食品名		出回り期	調理方法目安			
魚介類	しらす干し	年中	ゆでて裏ごし	ゆでてすりつぶす	ゆでて刻む	ゆでてそのまま
	カレイ・ひらめ	春～初冬	煮て裏ごし	煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす	
	たら	秋～春先		煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす	
	ほっけ	春/秋～初冬			煮る、焼く、ほぐす	
	赤魚	春～初冬			煮る、焼く、ほぐす	
	鮭・ます	春/秋～冬		煮てつぶす・ほぐす	煮る、焼く、ほぐす	
	まぐろ赤身(ツナ)	年中			煮る、焼く、ほぐす	
	さわら	秋			煮る、焼く、ほぐす	
	あじ	夏			煮る、焼く、ほぐす	
	ブリ・ワサ・イダ	夏～冬			煮る、焼く、ほぐす	
	さんま	秋			煮る、焼く、ほぐす	
	さば	秋			煮る、焼く、ほぐす	
えび	秋～春先				食べやすく切る	
肉類	鶏肉			ささみすりつぶし、むねひき肉	ひき肉	細切り
	豚肉				ひき肉	細切り
卵類	鶏卵		卵黄の固ゆで裏ごし	卵黄の固ゆで裏ごし	全卵火を通す	
	うずら卵		卵黄の固ゆで裏ごし	卵黄の固ゆで裏ごし	全卵火を通す	

月齢目安		ごっくん期 (初期)		もぐもぐ期 (中期)	かみかみ期 (後期)	ぱくぱく期 (完了期)
		5か月頃	6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
食品名		調理方法目安				
乳 類	牛乳			調理用(スープ等)	スープ	そのまま
	ヨーグルト			そのまま(プレーンタイプのヨーグルト)		
	チーズ			すりおろす、溶かす	刻む、薄切り	食べやすい大きさ
野 菜 類	ほうれん草	裏ごし(葉先)	すりつぶす	軟らかく煮る、刻む		食べやすく切る
	小松菜	裏ごし(葉先)	すりつぶす	つぶす	みじん切り	食べやすく切る
	チンゲンサイ	裏ごし(葉先)	すりつぶす	軟らかく煮る、刻む		食べやすく切る
	人参	裏ごし	すりつぶす	軟らかく煮る、刻む		食べやすく切る
	かぼちゃ	裏ごし(皮除く)	すりつぶす	つぶす	薄切り、細の目切り	食べやすく切る
	ブロッコリー	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り、刻む		食べやすく切る
	トマト	果汁	皮種を除いてすりつぶす		皮をむいて刻む	食べやすく切る
	キャベツ	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り、刻む		食べやすく切る
	白菜	裏ごし(葉先)	すりつぶす	つぶす、みじん切り、刻む		食べやすく切る
	玉ねぎ	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り、薄切り		食べやすく切る
	大根	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り	千切り、薄切り	食べやすく切る
	かぶ	裏ごし	すりつぶす	つぶす、みじん切り	薄切り	食べやすく切る
	カリフラワー	裏ごし	すりつぶす	つぶす	刻む	食べやすく切る
	きゅうり		すりおろし	すりおろし、みじん切り	薄切り、スティック	
	なす		すりつぶす	皮をむいてつぶす	皮をむいて刻む	食べやすく切る
	グリーンピース		皮をとって裏ごし	皮をとってつぶす	つぶす	
	おくら			つぶす、みじん切り		食べやすく切る
	もやし			つぶす、みじん切り		短く切る
	さやえんどう			つぶす、みじん切り	軟らかく煮る、刻む	
	ピーマン			つぶす、みじん切り	軟らかく煮る	
	とうもろこし			皮をとってつぶす	そのまま	そのまま
	いんげん			つぶす、みじん切り、刻む		食べやすく切る
	アスパラガス			軟らかく煮る、刻む		食べやすく切る
	れんこん			すりおろす	みじん切り	粗みじん切り
	長ねぎ				みじん切り	
	ごぼう				軟らかく煮る	
	ズッキーニ			皮をむいてつぶす	皮をむいて刻む	食べやすく切る
	夕顔			皮をむいてつぶす	皮をむいて刻む	食べやすく切る
	にら					みじん切り
	にんにく					すりおろし・みじん切
生姜					汁で風味付け	
きのこ 類	しいたけ				みじん切り	食べやすく切る
	しめじ				みじん切り	食べやすく切る
	えのきだけ				みじん切り	食べやすく切る
	なめこ				みじん切り	食べやすく切る
	マッシュルーム				みじん切り	食べやすく切る
藻 類	焼きのり			もみほぐして煮る	もみほぐす	
	こんぶ				刻む	
	ひじき			軟らかく煮て、すりつぶす	刻む	
	わかめ			軟らかく煮て、すりつぶす	刻む	

月齢目安	ごっくん期 (初期)		もぐもぐ期 (中期)	かみかみ期 (後期)	ぱくぱく期 (完了期)		
	5か月頃	6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃		
食品名	調理方法目安						
果 物 類	りんご			すりおろす	薄切り	食べやすく切る	※要加熱
	バナナ			刻む	薄切り	皮をむいてそのまま	
	みかん			皮をむいてほぐす		皮をむいてそのまま	
	清見オレンジ			皮をむいてほぐす		皮をむいてそのまま	
	いよかん			皮をむいてほぐす		皮をむいてそのまま	
	ジュースフルーツ			皮をむいてほぐす		皮をむいてそのまま	
	和なし			すりおろす	薄切り	食べやすく切る	※要加熱
	洋なし			すりおろす	薄切り	食べやすく切る	※要加熱
	すいか			つぶす	小さく切る		
	メロン			刻む	薄切り	食べやすく切る	
	もも			刻む	薄切り	食べやすく切る	
	缶詰(みかん)					食べやすく切る	
	缶詰(もも)					食べやすく切る	
	缶詰(パイナップル)					食べやすく切る	
そ の 他	麦茶	煮出し白湯で薄める					
	ほうじ茶				煮出し白湯で薄める		
	しょうゆ			調味料として			
	みそ	薄味みそ汁の上澄み		調味料として			
	酢				調味料として		
	砂糖				調味料として		
	ケチャップ				調味料として		
	マヨネーズ				加熱調理	そのまま	
	こんぶだし	だしとして					
	かつおだし	だしとして					
	イチゴジャム				薄くのばして	そのまま	
	ブルーベリージャム					そのまま	
	果汁100%ジュース					そのまま	
	野菜ジュース					そのまま	
ゼリー					そのまま		

ご協力ありがとうございました。