



離乳食チェックリスト

年 月 日現在
歳 か月

名前： _____

☒ 食べたことのある食材にチェックをしてください。

[年 月 日生]

5. 6ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9～11ヶ月頃	1歳以降
ごっくん期	もぐもぐ期	かみかみ期	ばくばく期
☐ 米 ☐ 食パン ☐ 麩 ☐ 豆腐 ☐ 白身魚（カレイ・タラ等） ☐ 白す干し・じゃこ ☐ たまご（卵黄） ☐ きな粉 ☐ 法蓮草 ☐ 小松菜 ☐ ピーマン ☐ ブロッコリー ☐ カリフラワー ☐ トマト ☐ 玉葱 ☐ 白菜 ☐ さつまいも ☐ ジャがいも ☐ とうもろこし ☐ 人参 ☐ キャバツ ☐ 南瓜 ☐ 大根 ☐ かぶ ☐ いちご ☐ 柿 ☐ バナナ ☐ もも ☐ りんご・梨 ☐ すいか ☐ みかん・オレンジ	☐ うどん ☐ そうめん ☐ 蒸しパン ☐ 納豆 ☐ 高野豆腐 ☐ 豆乳 ☐ 鶏肉（ささみ・挽肉） ☐ たまご（全卵） ☐ 赤身魚（まぐろ・かつお等） ☐ 鮭 ☐ チーズ（加熱 有・無） ☐ プレーンヨーグルト（加熱 有・無） ☐ 牛乳（料理のつなぎ） ☐ なす ☐ 枝豆 ☐ 胡瓜 ☐ オクラ ☐ アスパラガス ☐ 里芋 ☐ 春雨 ☐ グリーンピース・いんげん ☐ レタス ☐ 海苔 ☐ ぶどう ☐ キウイ ☐ メロン ☐ 鶏がらスープの素 ☐ コンソメ ☐ 醤油 ☐ 砂糖 ☐ 味噌	☐ スパゲティ・マカロニ ☐ マフィン ☐ クッキー ☐ 大豆 ☐ 鶏肉（もも肉・むね肉） ☐ 牛肉 ☐ 豚肉 ☐ 青魚（あじ・さば等） ☐ マヨネーズ（加熱 有） ☐ 牛乳（クリーム煮等の調味用） ☐ バター ☐ 山芋 ☐ きのこと類 ☐ もやし ☐ 葱 ☐ ごぼう ☐ れんこん ☐ ごま ☐ たけのこ ☐ ニラ ☐ 海藻（ひじき・わかめ等） ☐ ゼリー（寒天） ☐ 塩麴 ☐ ケチャップ ☐ 酢 ☐ みりん	☐ 中華麺 ☐ いか ☐ えび ☐ ちくわ ☐ ハム・ベーコン・ソーセージ ☐ 牛乳（飲料用） ☐ マヨネーズ（加熱 無） ☐ 油揚げ ☐ ゼリー（ゼラチン） ☐ カレー粉 ☐ 生クリーム ☐ ココア ☐ オイスターソース ☐ ウスターソース ☐ ナッツ類（アーモンド） ☐ こんにゃく

形状・大きさ	固さ	■食物アレルギーの有無（有・無）
☐ ペースト	☐ 舌でつぶせる	■ご家族にアレルギー体質の方（有・無）
☐ つぶし	☐ 歯茎でつぶせる	原因食物・物質（有にチェックをされた方）
☐ あらつぶし	☐ 普通食をやわらかく煮る	
☐ みじん切り	☐ 普通食（大人と同じ）	
☐ 5mm 角以下	味付け	
☐ 5mm 角以上	☐ つけない（ダシのみ）	
☐ 1cm 角	☐ 薄め（ほとんどつけない）	
☐ 普通食を刻む	☐ 普通	
☐ 普通食	☐ 大人と同じ	

【連絡事項があれば記入ください。】

食事の進度について

- ・開始時期 : 生後_____ヶ月頃 現在 (初期 ・ 中期 ・ 後期 ・ 完了)
- ・食事回数 : _____回食
- ・食事時間 (何時頃に食べているか) : 1回目→_____時_____分頃
2回目→_____時_____分頃
3回目→_____時_____分頃
- ・食事量 : よく食べる ・ 普通 ・ あまり食べない
- ・ベビーフード : 使用している ・ 使用していない
- ・乳の種類 : 母乳 ・ 混合 ・ ミルク (メーカー名 : _____)
- ・授乳間隔 : 1日_____回 _____時間おき その他 (_____)
- ・一回の授乳量 : _____ml
- ・食後のミルクについて : 飲んでいる ・ 飲んでいない
飲んでいるに○の場合、どのくらいの量を飲んでいますか : _____ml
- ・歯の本数 : 上の歯 _____本
下の歯 _____本
- ・コップの使用 : 使っている ・ 使っていない
- ・使用しているコップ : 両手コップ ・ 片手コップ ・ ストローマグカップ
その他 (_____)
- ・食べ方 : 全介助 ・ 手づかみ ・ スプーン (自分で)