

2026年度 食材摂取目安表

名前 記入日

一般的な商品における原材料由来のアレルゲン(コンタミを含まない／28品目対象)は青字で記載しております。 ※調味料ならびに調味料由来は記載対象外
「※～含む」という記載のある食材は、同じ欄に記載のある食材いずれかを食べた場合、チェックマークをつけてください。

※28品目の詳細

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダミアナッツ、
もも、やまいも、りんご、ゼラチン

使用商品によって異なる場合がございますので、使用前に商品に記載のある表示を必ずご確認いただきますようお願い申し上げます。

	5～6ヶ月「初期」		7～8ヶ月「中期」		9～11ヶ月「後期」		12ヶ月～	
	チェック		チェック		チェック		チェック	
穀類	米 ※米粉含む		うどん【小麦】		食パン【小麦、乳】		中華麺、焼きそば麺【小麦】	
			小麦粉【小麦】		スバゲッティ・マカロニ【小麦】		パン粉【小麦】	
			そうめん【小麦】		ビーフン		ロールパン【小麦、乳、大豆】	
			麩【小麦】		ホットケーキ粉【小麦】			
卵類							全卵（加熱）	
魚介類	しらす		かつおだし		かつお節		練り製品（竹輪、かまぼこ等）	
	かれい		さけ ※“ます”含む				煮干し（かたくちいわし）	
			白身魚（たら等）				鮭フレーク	
			ツナ（水煮）※“きはだまぐろ”含む					
肉類			鶏肉（ささ身、ひき肉、むね肉）		鶏肉		ウィンナー【豚】	
					豚肉		ハム【豚】	
					ゼラチン		ベーコン【豚】	
乳類					牛乳（加熱）		牛乳（生） ※脱脂粉乳（スキムミルク）含む	
					ヨーグルト【乳】		バター【乳】	
					※豆乳ヨーグルト【大豆、ゼラチン】		※マーガリン【乳】	
							チーズ【乳】	
野菜類・きのこ類	かぶ		アスパラガス		オクラ		えた豆【大豆】	
	かぼちゃ		きゅうり		きのこ類（えのき、エリンギ、しめじ、なめこ、まいたけ、しいたけ）		切干大根	
	キャベツ		きぬさや				グリーンピース	
	こまつな		さやいんげん		ズッキーニ		ごぼう	
	だいこん		なす		スナップえんどう		しょうが	
	玉ねぎ		パプリカ		とうがん		そら豆	
	チンゲン菜		ピーマン		トマト缶・ピューレー		たけのこ	
	トマト				ねぎ（万能ねぎ、長ねぎ等）		とうもろこし ※コーン缶・クリーム缶含む	
	にんじん				もやし		ニラ	
	はくさい						にんにく	
	ブロッコリー						パセリ	
	ほうれん草						水菜	
果実類			いちご				かき	
			すいか				ねりうめ	
			なし				パインアップル	
			バナナ				もも	
			メロン				干しぶどう（レーズン）	
			りんご				レモン	
			柑橘類（オレンジ、みかん、いよかん、甘夏みかん、はっさく等）				ぶどう	
							ブルーベリー	
いも類	さつまいも				さといも		春雨	
	じゃがいも							
藻類	昆布だし		青のり		昆布		寒天・アガー	
					ひじき		焼きのり	
					わかめ			
糧実・豆類	豆腐【大豆】		おから【大豆】		ごま		大豆	
			きなこ【大豆】		豆乳【大豆】		大豆加工品（油揚げ、生揚げ等）【大豆】	
			高野豆腐【大豆】				小豆（茹で）	
			納豆【大豆】					
調味料類・油					油（ごま油以外）		ごま油【ごま】	
					ケチャップ		酢【りんご】	
					砂糖		みりん	
					醤油【小麦、大豆】		料理酒	
					食塩		マヨネーズ【卵、大豆、りんご】	
					味噌【大豆】		マヨネーズタイプ調味料（卵不使用）【大豆】	
					ベーキングパウダー ※ホットケーキ粉が✓の場合は同等とす る		だし（コンソメ・中華・鶏から） 【小麦、大豆、ゼラチン、鶏、豚、牛】	
その他	麦茶		赤ちゃんせんべい		クラッカー【小麦】		菓子類【小麦】	
			片栗粉		ビスケット【小麦（乳、大豆）】		塩昆布【大豆】	
							マシュマロ【大豆、ゼラチン】	

<形態の目安>

5～6ヶ月「初期」 < ゴックン期 > なめらかにすりつぶした状態

7～8ヶ月「中期」 < モグモグ期 > 舌でつぶせる固さ

9～11ヶ月「後期」 < カミカミ期 > 歯ぐきでつぶせる固さ

こもれび保育園 用賀園

作成：オイシックス・ラ・大地株式会社 2026年1月現在

※2026年4月～2027年3月まで適用予定