はじめての100食材

赤ちゃんが食べたらチェック。あげるたびに丸をひとつ塗りましょう。新しい食材は何度か試してやっと慣れることがよくあります。

赤ちゃんの名前 _____

開始日 _____

☐ 食べた　○○○ あげた回数 1・2・3　(乳) 主なアレルゲン

野菜 22

- ☐ ズッキーニ ○○○
- ☐ さつまいも ○○○
- ☐ にんじん ○○○
- ☐ バターナッツかぼちゃ ○○○
- ☐ かぼちゃ ○○○
- ☐ ブロッコリー ○○○
- ☐ カリフラワー ○○○
- ☐ いんげん ○○○
- ☐ グリーンピース ○○○
- ☐ ほうれん草 ○○○
- ☐ ケール ○○○
- ☐ ビーツ ○○○
- ☐ じゃがいも ○○○
- ☐ パースニップ ○○○
- ☐ きゅうり ○○○
- ☐ パプリカ ○○○
- ☐ トマト ○○○
- ☐ なす ○○○
- ☐ アスパラガス ○○○
- ☐ とうもろこし ○○○
- ☐ きのこ ○○○
- ☐ キャベツ ○○○

果物 20

- ☐ アボカド ○○○
- ☐ バナナ ○○○
- ☐ りんご ○○○
- ☐ 洋なし ○○○
- ☐ もも ○○○
- ☐ あんず ○○○
- ☐ プラム ○○○
- ☐ マンゴー ○○○
- ☐ パパイヤ ○○○
- ☐ ブルーベリー ○○○
- ☐ いちご ○○○
- ☐ ラズベリー ○○○
- ☐ キウイ ○○○
- ☐ メロン ○○○
- ☐ すいか ○○○
- ☐ オレンジ ○○○
- ☐ ぶどう ○○○
- ☐ さくらんぼ ○○○
- ☐ パイナップル ○○○
- ☐ プルーン ○○○

穀類 12

- ☐ オートミール ○○○
- ☐ お米 ○○○
- ☐ キヌア ○○○
- ☐ 大麦 ○○○
- ☐ きび ○○○
- ☐ そば ○○○
- ☐ パスタ (小麦) ○○○
- ☐ パン (小麦) ○○○
- ☐ クスクス (小麦) ○○○
- ☐ ポレンタ ○○○
- ☐ アマランサス ○○○
- ☐ 小麦がゆ (小麦) ○○○

肉 8

- ☐ 鶏肉 ○○○
- ☐ 七面鳥 ○○○
- ☐ 牛肉 ○○○
- ☐ ラム肉 ○○○
- ☐ 豚肉 ○○○
- ☐ レバー ○○○
- ☐ 鴨肉 ○○○
- ☐ うさぎ肉 ○○○

魚・魚介 7

- ☐ サーモン (魚) ○○○
- ☐ たら (魚) ○○○
- ☐ いわし (魚) ○○○
- ☐ ます (魚) ○○○
- ☐ すけとうだら (魚) ○○○
- ☐ えび (甲殻類) ○○○
- ☐ かに (甲殻類) ○○○

豆類 8

- ☐ レンズ豆 ○○○
- ☐ ひよこ豆 ○○○
- ☐ 黒豆 ○○○
- ☐ 金時豆 ○○○
- ☐ 白いんげん豆 ○○○
- ☐ 豆腐 (大豆) ○○○
- ☐ 枝豆 (大豆) ○○○
- ☐ フムス (ごま) ○○○

乳製品 6

- ☐ プレーンヨーグルト (乳) ○○○
- ☐ チーズ (乳) ○○○
- ☐ カッテージチーズ (乳) ○○○
- ☐ バター (乳) ○○○
- ☐ ケフィア (乳) ○○○
- ☐ リコッタ (乳) ○○○

卵・ナッツ・種 7

- ☐ 卵 (卵) ○○○
- ☐ ピーナッツバター (落花生) ○○○
- ☐ アーモンドバター (ナッツ) ○○○
- ☐ カシューバター (ナッツ) ○○○
- ☐ 練りごま (ごま) ○○○
- ☐ チアシード ○○○
- ☐ ヘンプシード ○○○

ハーブ・スパイス 10

- ☐ シナモン ○○○
- ☐ クミン ○○○
- ☐ にんにく ○○○
- ☐ しょうが ○○○
- ☐ バジル ○○○
- ☐ ディル ○○○
- ☐ パセリ ○○○
- ☐ ミント ○○○
- ☐ パプリカパウダー ○○○
- ☐ ターメリック ○○○

はちみつと、主な飲み物としての牛乳は12か月未満にはすすめられていません。丸ごとのナッツやぶどうなど小さくて丸い食べ物は窒息の危険があるため、必ず月齢に合った形に調理してください。このリストは記録用で、医療上のアドバイスではありません。離乳食やアレルゲンをいつ・どう始めるかは小児科医に相談してください。



Pudding：離乳食日記

食材・反応・アレルゲンをスマホで記録。

App Storeで無料

apps.apple.com/app/id6789296295