

食生活チェック表

※～1歳6ヶ月頃まで1ヶ月ごとの更新となります。
 利用日2日前までの提出をお願いいたします。
 提出がない場合、給食を提供出来ないこともございますので
 ご注意ください。

会員番号

ふりがな

名前

男 / 女 年齢 歳 ヵ月

(1) 食品アレルギーはありますか？
 あり ・ なし

アレルギー項目 []

医師の診断(有・無)

※アレルギーがある場合、医師による生活管理指導書の提出をお願いしています。
 ※アレルギーではないが、気になる食材がある場合は(5)にご記入ください。

(2) 現在の食事形態 下記の目安表を参考にしながら太枠内の固さと形状に、お子様の現在の食事形態に近い部分を
 ○で囲んでください。

※進み方は個人差があります。表はあくまで目安です。

区分	初期	初期～中期	中期～後期	後期～完了期	完了～乳児食
月齢の目安	5～6ヵ月頃	7～8ヵ月頃	9～11ヵ月頃	1歳～1歳2ヵ月頃	1歳2ヵ月頃～
固さ	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ(豆腐)	歯ぐきでつぶせる固さ(バナナ)	歯ぐきで噛める固さ(肉団子)	大人とほぼ同じ固さ
形状	ペースト	つぶつぶ	みじん	ココロコ	一口大
				スティック(つかみ食べ)	スプーンを使って食べられる大きさ

(3) 何時ごろ食事をしていますか？また具体的にどんな食事をされていますか？ミルクの場合は量もご記入下さい。

【例】 (7:30頃) ⇒ 【 おかゆ、豆腐のそぼろ煮、人参煮、スープ、食後にミルク150cc 】
 朝食 (: 頃) ⇒ 【 : 】
 昼食 (: 頃) ⇒ 【 : 】
 おやつ (: 頃) ⇒ 【 : 】
 夕食 (: 頃) ⇒ 【 : 】

(4) 食経験チェック

下記のチェック表に食べたことのある食材・食品にチェックをお願いします。(※好き嫌いではありません)

Pokkeでは季節の食材を取り入れた給食作りをしています。完了食・乳児食に移行されたお子様で、まだチェックが埋まっていない食材がある場合、少しずついろいろな食材を体験していきましょう！ お家でもいろいろな食材・料理に触れ、様々な食体験をすることで元気な身体づくりと豊かな心・興味関心を育てていきましょう。

◆	食品名	チェック	(例) 鶏肉 (使用する食材例)	○	← 食べたことのないものは空欄でOK!	
穀類	米		小麦粉類 (うどん、スパゲッティ等)		食パン	ロールパン
豆類・種実類	大豆製品 (豆腐、納豆、きなこ、油揚げ等)				ごま	
だし	昆布だし		かつおだし		煮干しだし	顆粒だし (コンソメ、鶏ガラ等)
魚介類	白身魚 (カレイ、タラ等)		赤身魚 (ツナ、カジキ等)		青魚 (アジ、サバ等)	鮭
	貝類*		えび・かに*		しらす	
肉類	鶏肉		豚肉			
卵類	卵黄		全卵		マヨネーズ	
乳類	牛乳(生乳)		牛乳 (加熱、料理)		乳製品 (ヨーグルト、チーズ等)	
野菜類	野菜 (人参、トマト、南瓜、ブロッコリー、ほうれん草、大根、玉ねぎ、きゃべつ等)					
芋類	じゃが芋		さつまい芋		里芋*	長芋*
果実類	全てOK		イチゴ		バナナ	りんご
	柑橘類 (オレンジ、グレープフルーツ等)				季節の果物 (梨、ぶどう、スイカ、柿等)	
油脂類	植物油 (サラダ油、オリーブ油)				ごま油	バター・マーガリン
調味料類	醤油		味噌		カレー粉	
	オイスターソース ※主に中華料理に使用されるカキのエキスのソース					
市販品の 使用について (口にチェックを入れてください)	<input type="checkbox"/> ベビーフード <input type="checkbox"/> あまり使用しない		<input type="checkbox"/> 菓子・スナック類 (ビスケット、せんべい等)		<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用菓子 (ハイハイ、赤ちゃんせんべい等)	

※ *マークのついている食材に関しては、Pokkeの給食では使用する事はほとんどありません。

(5) その他、食材や食事に関して気になる事や、給食へのご意見・ご要望があればご記入ください。