みなと子育て応援プラザPokke

記入日 平成　　年　　月　　日

食生活チェック表

利用日の2日前までに
提出をお願いします。

※1歳6ヶ月頃まで1ヶ月ごとの更新です。
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表の提出をお願いします。
※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	コロコロ		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		小麦粉麺 (うどん、スパゲッティ等)		食パン			
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、玉ねぎ等)							
芋類	じゃが芋		さつま芋		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	
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 (□にチェックを入れてください)	□ ベビーフード		□ 菓子・スナック類 (ビスケット、せんべい等)		□ 赤ちゃん用菓子 (ハイハイン、赤ちゃんせんべい等)			
	□ あまり使用しない		※原材料に含まれている食材を食べていれば提供することがあります。					

＊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。

ご協力ありがとうございました。　H30.3.13