

食べ物チェック表

※食品の確認をさせていただきたいと思います。

食べたことのあるものに○をつけてください。

(細かい食品はそれぞれに○をつけてください)

氏名

(歳 ヶ月)

	食品	チェック欄		食品	チェック欄
卵	卵(生)		豆 類	豆腐	
	卵(加熱)			納豆	
	マヨネーズ				
乳 類	ヨーグルト		小 麦 粉	麺類	うどん・中華麺 スパゲティー
	チーズ			パン	
	牛乳(加熱料理)			麦茶	
	牛乳(生)		調 味 料	みそ	
白身魚		しょうゆ			
魚 貝 類	青魚	ブリ・サケ アジ・サバ	油	油	
	魚卵	タラコ		バター	
	貝類	アサリ・シジミ	そ の 他	種実類	ごま・ピーナッツ くるみ
	その他	エビ・イカ カニ		ながいも	
	豚肉			そば	
肉 類	鶏肉		カレー		
	牛肉		果 物	キウイ・オレンジ りんご・もも・バナナ メロン・パイナップル	
	その他	ベーコン・ハム ウインナー・ゼラチン			