

食べ物リスト

お子さんの氏名:	記入日:

記入方法: 出されたら 8~9 割の確率で 2~3 日以上食べるものはすべて記載してください。
食品は素材の名前でなく料理の名前でリストアップしてください。

例: ○: チキンナゲット、鶏むね肉焼き など ×: 鶏肉
○: XXクラッカー (商品名) ×: クラッカー

乾燥野菜やドライフルーツなどと、生の野菜や果物はそれぞれ別の食品として記載してください。
飲み物も忘れずに記載してください。 詳細かつ具体的に 記入してください。
記載場所が足りない場合は、この用紙の裏面を利用して記入してください。

たんぱく質

炭水化物

野菜・果物