

# 《給食食材確認事項》

|                |      | 穀類・大豆製品・ゴマ    | 野菜類・果物類 | 肉・魚・卵・乳製品・海藻類    | だし類・調味料類・油脂類 |               |           |
|----------------|------|---------------|---------|------------------|--------------|---------------|-----------|
| 初期<br>5から6ヶ月   |      | 10倍つぶし粥       | じゃがいも   | ブロッコリー           | 【下記食材いずれか2回】 | 片栗粉           |           |
|                |      | 絹豆腐           | さつまいも   | かぶ               | ・タイ          | 野菜を煮込んだスープ    |           |
|                |      |               | かぼちゃ    | 小松菜              | ・カレイ         | 昆布だし          |           |
|                |      |               | にんじん    | なす(皮なし)          | ・しらす干し       |               |           |
|                |      |               | だいこん    | チンゲン菜            |              |               |           |
|                |      |               | キャベツ    | バナナ              |              |               |           |
|                |      |               | 玉ねぎ     | りんご              |              |               |           |
|                |      |               | ほうれん草   | オレンジ             |              |               |           |
|                |      |               | 白菜      | スイカ              |              |               |           |
|                |      |               | トマト     | メロン              |              |               |           |
|                |      | トウガン          | いちご     |                  |              |               |           |
| 中期<br>7から8ヶ月頃  |      | 7倍粥           | 枝豆      | グレープフルーツ         | 牛乳(調理使用のみ)   | 鶏ささみ          |           |
|                |      | うどん           | きゅうり    | なし               | ヨーグルト(無糖)    | 鶏むね肉          |           |
|                |      | そうめん          | おくら     | もも               |              | 鶏ささみ・鶏むね肉のミンチ |           |
|                |      | 食パン           |         |                  |              | ツナ缶(水煮)       |           |
|                |      | コーンフレーク(プレーン) |         |                  |              | 鮭             |           |
|                |      | 納豆            |         |                  |              | 卵黄固ゆで         |           |
|                |      | 高野豆腐          |         |                  |              |               |           |
|                |      | 大豆の水煮         |         |                  |              |               |           |
|                |      | おから           |         |                  |              |               |           |
|                |      | きな粉           |         |                  |              |               |           |
|                | 豆乳   |               |         |                  |              |               |           |
| 後期<br>9から11ヶ月頃 |      | 5倍粥           | さといも    | ぶどう              | さんま          | 豚ひき肉          |           |
|                |      | クラッカー         | ピーマン    | かき               | あじ           | 豚もも肉          |           |
|                |      | ビーフン          | きのこ類    | キウイ              | いわし          | 鶏もも肉          |           |
|                |      | はるさめ          | もやし     | みかん缶             | ぶり           | 牛ミンチ          |           |
|                |      | ホットケーキミックス    | とうもろこし  | パプリカ             | さば           | 卵(全卵加熱)       |           |
|                |      | ごま            |         | 【下記食材いずれか2回】     | さわら          | ひじき           |           |
|                |      | 【下記食材いずれか2回】  |         | ・さやいんげん          | 【下記食材いずれか2回】 | サラダ油          |           |
|                |      | ・スパゲッティ       |         | ・さやえんどう          | ・メルルーサ       | ごま油           |           |
|                |      | ・マカロニ         |         | ・グリーンピース         | ・タラ          | バター           |           |
|                |      |               |         |                  |              | 干しえび(出し汁)     |           |
| 完了期<br>1歳頃から   | 完了前期 | 軟飯            | 長いも(加熱) | アスパラガス           | わかめ          | 寒天            | 中華だし      |
|                |      | 普通飯           | たけのこの水煮 | レモン果汁(ポッカレモンでも可) | ちくわ          | のり            | みりん       |
|                |      | 中華麺           | にら      |                  | プロセスチーズ      | ベーコン          | ゼラチン      |
|                |      | 麩             | ねぎ      |                  | 純ココア         | ハム            | 酢         |
|                |      | 市販菓子          |         |                  |              | ウインナー         | コンソメ      |
|                | 完了後期 | 油揚げ           |         |                  |              | 糸こんにゃく        | ケチャップ(加熱) |
|                |      | 厚揚げ           |         |                  |              |               |           |
|                |      |               | ごぼう     | ジャム類             | ししゃも(魚卵あり)   | 揚げ物           | マヨネーズ     |
|                |      |               | しょうが    | レーズン             | さつま揚げ        | 板こんにゃく        | 中濃ソース     |
|                |      |               | にんにく    | パイン缶             | 生クリーム        |               | カレールー     |
|                | れんこん |               |         |                  | こしょう         |               |           |

- ・園の離乳食で使用する食材、食物アレルギーを起こしやすい食材を中心に記載しています。
- ・目安の月齢になると給食で提供します。ご家庭ですでに食べている食材、又は2回以上食べたらチェックをお願いします。
- ・目安の月齢を参考にご家庭で食事を進めてください。ご家庭で食材を試し、食べられる食材が増えたら、その都度保育士へお知らせ下さい。
- ・ご自宅で食べていない食材は原則給食の提供はしません。ご家庭で食材を食べておくようにして下さい。
- ・完了後期より幼児食への移行としていきます。この時期より献立は幼児食献立の配布をさせていただきます。