

離乳食 食材チェック表

下記の表は保育園の給食で使用する食材の一覧です。
 保育園ではご家庭で食べていない食材の入った給食を提供することができませんので、ご家庭で**2回以上**食べて
 体調に異常のない食材にチェックをしてください。

ゴックン期(5ヶ月ごろ～)				モグモグ期(7ヶ月ごろ～)				カミカミ期(9ヶ月ごろ～)				パクパク期(12ヶ月ごろ～)			
米		豆腐		オクラ		鮭		ロールパン				もち米		寒天	
食パン		タラ		いんげん		かじき		中華麺				コーンフレーク			
うどん		カレー		絹さや		ビーフン		スパゲティ				春巻きの皮			
そうめん		しらす干し		アスパラ				麩				ねぎ			
じゃがいも				ピーマン				春雨				たけのこ			
さつまいも				パプリカ				里芋				しょうが			
かぶ				なす				あずき				にんにく			
キャベツ				レタス				しいたけ				ねぎ			
にんじん				もやし				えのき				こんぶ			
玉ねぎ				アスパラ				しめじ				れんこん			
チンゲン菜				のり				ごぼう				レーズン			
ブロッコリー				わかめ				にら				プルーン			
カリフラワー				大豆				アスパラ				生揚げ			
だいこん				おから				コーン				油揚げ			
きゅうり				きな粉				ひじき				牛乳(飲用)			
白菜				豆乳				ごま				チーズ			
かぼちゃ				納豆				豚肉				ベーコン			
トマト				プレーン ヨーグルト				レバー				ゆかり			
小松菜				鶏肉				ツナ				ココア			
ほうれん草				かつお節				牛乳(料理)				ジャム			

保護者名

保護者名

保護者名

保護者名

果物							
柿		いよかん		すいか			
メロン		オレンジ		桃			
みかん		りんご		パイナップル			
夏みかん		バナナ					
はっさく		梨					