

# 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(5~6ヶ月)			モグモグ期(7~8ヶ月)			カミカミ期(9~11ヶ月)			パクパク期(12ヶ月~)			
米		豆腐	オクラ		梨	ロールパン		ジャム		もち米		
食パン		タラ	いんげん		すいか	中華麺		寒天		コーンフレーク		
うどん		カレイ	絹さや		大豆	スパゲティー				春巻きの皮		
そうめん		しらす干し	アスパラ		おから	麩				ねぎ		
じゃがいも			ピーマン		きな粉	春雨				たけのこ		
さつまいも			パプリカ		豆乳	里芋				しょうが		
かぶ			なす		納豆	あずき				にんにく		
キャベツ			レタス		プレーン ヨーグルト	しいたけ				ねぎ		
にんじん			もやし		鶏肉	えのき				こんぶ		
玉ねぎ			アブラホ ウ		かつお節	しめじ				レーズン		
チンゲン菜			のり		鮭	ごぼう				プルーン		
ブロッコリー			わかめ		かじき	にら				生揚げ		
カリフラワー			柿		ビーン	アスパラ				油揚げ		
だいこん			メロン			コーン				牛乳(飲用)		
きゅうり			みかん			ひじき				チーズ		
白菜			夏みかん			ごま				ゆかり		
かぼちゃ			はっさく			豚肉						
トマト			オレンジ			レバー						
小松菜			りんご			ツナ						
ほうれん草			バナナ			牛乳(料理)						

保護者名

保護者名

保護者名

保護者名