

# 食材一覧表

2022.08.01～

園児名： \_\_\_\_\_

	初期 5～6か月	中期 7～8か月	後期 9～11か月	完了期 12～18か月
飲料	麦茶 ほうじ茶			牛乳（飲用）
穀類	米・米粉	うどん そうめん・ひやむぎ 小麦粉 麩	スパゲッティ・マカロニ	ホットケーキミックス ワンタンの皮など 中華麺
いも類	じゃがいも さつまいも 片栗粉	里芋		春雨
魚	しらす	かつおだし・かつお節 ツナ水煮缶 鮭	まぐろ	ぶり ちくわ（卵なし）
肉		ささみ 鶏むね肉・鶏ひき肉	牛赤身肉・牛ひき肉 豚赤身肉・豚ひき肉	合いびき肉 ソーセージ（卵なし）
豆類	豆腐	高野豆腐 納豆 きな粉 豆乳	小豆 空豆 水煮大豆	厚揚げ・がんもどき 油揚げ おから
野菜類	人参 かぼちゃ トマト ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 かぶ なす レタス キャベツ 白菜 小松菜 水煮トマト（トマト缶）	アスパラガス オクラ きゅうり ズッキーニ 冬瓜	チンゲン菜 ピーマン パプリカ 大根葉・かぶの葉 もやし さやいんげん さやえんどう スナップエンドウ 枝豆 グリーンピース にら とうもろこし	ごぼう れんこん ねぎ しょうが しいたけ えのき しめじ まいたけ 干しいたけ クリームコーン 切干大根
果物	りんご バナナ いちご みかん オレンジ もも すいか 梨	ぶどう	レーズン 柿	フルーツ缶詰
海藻類	昆布だし	青のり わかめ	ひじき 寒天	焼きのり
調味料等			塩 醤油 砂糖 味噌 ベーキングパウダー マヨドレとは → 卵不使用の マヨネーズ	酢 サラダ油 ごま油 顆粒コンソメ 鶏がらスープの素 トマトケチャップ マヨドレ カレールウ ウスターソース ココアパウダー 生クリーム（100%）