

# 給食食材チェック表

記入日 年 月 日

給食・おやつで使用する食材を記載しています。食べたことのない食材は、アレルギーなどの心配がある為、提供することができません。  
普通食へと移行していく過程で食材が増えていきますので、管理栄養士や担任と相談しながらご家庭で食材の食べ進めをお願いします。

## 注意

- ①食材の食べ進めが終了していない場合は、食事の移行ができなくなりますので、ご了承ください。なお、各食材は2回以上食べてからチェックするようにお願いします。  
なお、各食材は初めて食べた時には症状が出にくい為、2回以上食べてからチェックするようにお願いします。
- ②アレルギーを含んだ食品をはじめて与える際は、体調・機嫌がよく、病院が開いている時間をお勧めします。
- ③子どもは初めて食べるものには警戒してしまい、食事が進まなくなることがあります。その為、ご家庭で食材に慣れ親しんでから園での提供につなげることにより、慣らし保育などもスムーズに行うことができるようになりますので、ご協力をお願いします。
- ④月齢にかかわらず、ご家庭で食べたことのある食材は、すべてチェックしてください。

園児名

生年月日 年 月 日

食品			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	普通食 18か月~	食品			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	普通食 18か月~	食品			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	普通食 18か月~							
米	おもゆ 10倍がゆ 7倍がゆ 5倍がゆ 軟飯 ごはん 上新粉 白玉粉							肉類	鶏ささみ肉	—					乳類	ヨーグルト	—	—												
							鶏ひき肉		—							チーズ	—	—												
							鶏胸肉		—							牛乳	—	—												
							鶏もも肉		—							スキムミルク	—	—												
							豚ひき肉		—							生クリーム	—	—												
	穀類	パンがゆ 食パン ロールパン うどん そうめん スパゲッティ 中華めん						野菜類	豚薄切り肉	—							果実類	りんご	—	—										
									ウィンナー	—								バナナ	—	—										
									ロースハム	—								オレンジ	—	—										
									人参	—								みかん	—	—										
									玉葱	—								いちご	—	—										
いも・でんぷん		じゃが芋 さつまい 里芋 かたくり粉 春雨							大根	—						梨		—	—											
									かぼちゃ	—						ぶどう		—	—											
									ほうれん草	—						スイカ		—	—											
									小松菜	—						メロン		—	—											
									キャベツ	—						桃缶		—	—											
	藻類	わかめ 青のり ひじき のり 昆布 寒天						なす	—						みかん缶	—	—													
								ブロッコリー	—						バナナ缶	—	—													
								トマト	—						いちごシヤム	—	—													
								もやし	—						りんごシヤム	—	—													
								チンゲン菜	—						ブルーベリーシヤム	—	—													
魚介類		しらす干し ガラスガレイ たい ちりめんじゃこ さわら 鮭 めかじき たら さば ぶり いわし あじ さんま 桜エビ かつお節 ツナ缶 煮干し						きのこ類	長葱	—						種実類	胡麻	—	—											
									いんげん	—							粟	—	—											
									絹さや	—							食塩	—	—											
									ズッキーニ	—							砂糖	—	—											
									パプリカ	—							みりん	—	—											
	卵類	卵黄 全卵							セロリ	—							中濃ソース	—	—											
									にら	—							トマトケチャップ	—	—											
									モロヘイヤ	—							黒糖	—	—											
									枝豆	—							コンソメ	—	—											
									切り干し大根	—							しょうゆ	—	—											
豆類		豆腐 高野豆腐 きな粉 大豆 大豆乳 納豆 あん(小豆) 油揚げ 厚揚げ						水菜	—						味噌	—	—													
								ハセリ	—						カレー粉	—	—													
								グリーンピース	—						穀物酢	—	—													
								とうもろこし缶	—						白ごしょう	—	—													
								ごぼう	—						サラダ油	—	—													

各月齢の色のついた枠が提供食材です。  
「—」が入った枠の食材は対象月齢では提供がありません。  
お子様の対象月齢をご確認ください。

●完了期の牛乳の使用  
牛乳はおやつの際に提供しております。  
一度にどのくらいの量を飲んでいただきますか。

ml 程度