

# 給食食材一覧表

給食・おやつで使用する食材を記載しています。

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。

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~
穀類	米	10倍がゆ(精白米)	-	-	-	-
		7倍がゆ(精白米)	-	-	-	-
		5倍がゆ(精白米)	-	-	-	-
		軟飯(精白米)	-	-	-	-
		ごはん(精白米)	-	-	-	-
		上新粉	-	-	-	-
		白玉粉	-	-	-	-
		パンがゆ(食パン)	-	-	-	-
	小麦	うどん	-	-	-	-
		そうめん	-	-	-	-
		薄力粉	-	-	-	-
		食パン	-	-	-	-
		ロールパン	-	-	-	-
		麩	-	-	-	-
		マカロニ	-	-	-	-
		餃子の皮	-	-	-	-
		ホットケーキミックス	-	-	-	-
		麺類	スパゲッティ	-	-	-
中華めん	-		-	-	-	
蒸し中華麺(マルちゃん焼きそば)	-		-	-	-	
芋類	じゃが芋	-	-	-	-	
	さつまいも	-	-	-	-	
	かたくり粉	-	-	-	-	
	里芋	-	-	-	-	
	春雨	-	-	-	-	
豆類	絹ごし豆腐	-	-	-	-	
	木綿豆腐	-	-	-	-	
	きなこ	-	-	-	-	
	高野豆腐	-	-	-	-	
	大豆(水煮)	-	-	-	-	
	納豆	-	-	-	-	
	調整豆乳	-	-	-	-	
	こしあん	-	-	-	-	
	油揚げ	-	-	-	-	
	厚揚げ	-	-	-	-	
種実類	白胡麻(いりごま、すりごま)	-	-	-	-	
	黒胡麻(いりごま、すりごま)	-	-	-	-	
	栗	-	-	-	-	
野菜類	人参	-	-	-	-	
	玉葱	-	-	-	-	
	大根	-	-	-	-	
	かぼちゃ	-	-	-	-	
	ほうれん草	-	-	-	-	
	小松菜	-	-	-	-	
	キャベツ	-	-	-	-	
	なす	-	-	-	-	
	ブロッコリー	-	-	-	-	
	トマト	-	-	-	-	
	カットトマト缶	-	-	-	-	
	もやし	-	-	-	-	
	チンゲン菜	-	-	-	-	
	白菜	-	-	-	-	
	かぶ	-	-	-	-	
	きゅうり	-	-	-	-	
	ピーマン	-	-	-	-	
	長葱	-	-	-	-	
	さやいんげん	-	-	-	-	
	絹さや	-	-	-	-	
	ズッキーニ	-	-	-	-	
	パプリカ(赤・黄)	-	-	-	-	
	セロリ	-	-	-	-	
	にら	-	-	-	-	
	モロヘイヤ	-	-	-	-	
	枝豆	-	-	-	-	
	切り干し大根	-	-	-	-	
	水菜	-	-	-	-	
	パセリ	-	-	-	-	
	グリーンピース	-	-	-	-	
	とうもろこし缶(ホール)	-	-	-	-	
	とうもろこし缶(クリーム)	-	-	-	-	
	ごぼう	-	-	-	-	
	おくら	-	-	-	-	
	ミックスベジタブル	-	-	-	-	
	おろしにんにく	-	-	-	-	
	おろし生姜	-	-	-	-	
	果実類	りんご	-	-	-	-
バナナ		-	-	-	-	
オレンジ		-	-	-	-	
みかん(12~2月)		-	-	-	-	
いちご(12~3月)		-	-	-	-	
梨(9~10月)		-	-	-	-	
ぶどう(9~10月)		-	-	-	-	
スイカ(7~8月)		-	-	-	-	
メロン(7~8月)		-	-	-	-	
桃缶(黄桃、白桃)		-	-	-	-	
みかん缶		-	-	-	-	
パイナップル缶		-	-	-	-	
ドライブルーベリー		-	-	-	-	

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~
きのこ類	ぶなしめじ	-	-	-	-	-
	えのき	-	-	-	-	-
	まいたけ	-	-	-	-	-
	えりんぎ	-	-	-	-	-
	しいたけ	-	-	-	-	-
	青のり	-	-	-	-	-
藻類	わかめ	-	-	-	-	-
	干しひじき	-	-	-	-	-
	のり	-	-	-	-	-
	寒天	-	-	-	-	-
	昆布	-	-	-	-	-
魚類	しらす干し	-	-	-	-	-
	カラスガレイ(カレイ)	-	-	-	-	-
	たい	-	-	-	-	-
	ちりめんじゃこ	-	-	-	-	-
	さわら	-	-	-	-	-
	鮭	-	-	-	-	-
	めかじき	-	-	-	-	-
	たら	-	-	-	-	-
	桜えび	-	-	-	-	-
	かつお節	-	-	-	-	-
	ツナ缶	-	-	-	-	-
	さば	-	-	-	-	-
	ぶり	-	-	-	-	-
	煮干し	-	-	-	-	-
肉類	鶏ひき肉	-	-	-	-	-
	鶏ささみ肉	-	-	-	-	-
	鶏むね肉	-	-	-	-	-
	豚ひき肉	-	-	-	-	-
	鶏もも肉	-	-	-	-	-
	鶏レバー	-	-	-	-	-
	豚肩ロース肉	-	-	-	-	-
	豚もも薄切り肉	-	-	-	-	-
	豚レバー	-	-	-	-	-
	ウインナー	-	-	-	-	-
	ロースハム	-	-	-	-	-
卵	卵(全卵)	-	-	-	-	-
乳類	ヨーグルト	-	-	-	-	-
	プロセスチーズ	-	-	-	-	-
	ピザチーズ	-	-	-	-	-
	粉チーズ	-	-	-	-	-
	牛乳	-	-	-	-	-
	スキムミルク	-	-	-	-	-
	生クリーム	-	-	-	-	-
	飲むヨーグルト	-	-	-	-	-
	ジョア(ブレン、マスカット)	-	-	-	-	-
	砂糖	麦茶	-	-	-	-
調味料 嗜好品	食塩	-	-	-	-	-
	上白糖	-	-	-	-	-
	みりん	-	-	-	-	-
	中濃ソース	-	-	-	-	-
	トマトケチャップ	-	-	-	-	-
	トマトピューレ	-	-	-	-	-
	ベーキングパウダー	-	-	-	-	-
	ココアパウダー	-	-	-	-	-
	あかちゃんせんべい(後期食のみ)	-	-	-	-	-
	いちごジャム	-	-	-	-	-
	りんごジャム	-	-	-	-	-
	ブルーベリージャム	-	-	-	-	-
	レモン汁	-	-	-	-	-
	オレンジジュース	-	-	-	-	-
	りんごジュース	-	-	-	-	-
	ぶどうジュース	-	-	-	-	-
	ぶどうゼリー	-	-	-	-	-
	オレンジゼリー	-	-	-	-	-
	サラダ油	-	-	-	-	-
	ごま油	-	-	-	-	-
	バター	-	-	-	-	-
	マヨネーズ	-	-	-	-	-
	黒糖	-	-	-	-	-
	グラニュー糖	-	-	-	-	-
	しょうゆ	-	-	-	-	-
	味噌	-	-	-	-	-
	コンソメ	-	-	-	-	-
	カレー粉	-	-	-	-	-
	穀物酢	-	-	-	-	-
	白こしょう	-	-	-	-	-
白ワイン	-	-	-	-	-	
酒(料理酒)	-	-	-	-	-	
ゆかり	-	-	-	-	-	
塩昆布	-	-	-	-	-	
ソフトサラダせんべい	-	-	-	-	-	
クラッカー(リッツ)	-	-	-	-	-	
アップル&キャロットジュース	-	-	-	-	-	