

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。

		初期食(5～6ヶ月)	チェック	中期食(7～8か月)	チェック	後期食(9～11か月)	チェック	完了期～通常食	チェック
穀類	米	精白米(10倍～7倍がゆ)		精白米(7倍～5倍がゆ)		精白米(5倍がゆ～軟飯)		精白米(ごはん)	
						ビーフン		上新粉	
						米粉			
	小麦	食パン(パンがゆ)		そうめん		食パン		レーズンパン	
		うどん		スパゲッティ		ロールパン		大麦(押麦)	
		麴		マカロニ		パン粉		餃子の皮	
						ホットケーキミックス		焼売の皮	
						小麦粉		中華麺	
								焼きそば麺	
								コーンフレーク	
芋類		さつま芋				里芋		しらたき	
		じゃが芋						春雨	
		かたくり粉							
豆類 種実類		絹ごし豆腐		おから		小豆(あんこ)		大豆	
		木綿豆腐		きなこ		いりごま(白、黒)		油揚げ	
				高野豆腐		すりごま(白、黒)		厚揚げ	
				豆乳					
				納豆					
魚類		しらす		かつお節		桜えび		あじ	
		カレイ		かつおだし				さば	
				たら				さわら	
				さけ(ますを含む)				さんま	
				かじき				ぶり	
				ツナ(水煮)				かまぼこ	
				ちりめんじゃこ				ちくわ	
								なると	
								かたくちいわし(食べる小魚)	
肉類				鶏ひき肉		豚ひき肉		豚肩ロース肉	
				鶏ささみ肉				豚もも薄切り肉	
				鶏むね肉				鶏もも肉	
								ウインナー	
								ハム	
								ベーコン	
卵								ゼラチン	
乳類		粉ミルク(ほほえみ)				牛乳(加熱)		卵(全卵)	
						バター		牛乳	
						マーガリン		スキムミルク	
								ヨーグルト	
								豆乳ヨーグルト	
								プロセスチーズ	
								ビザチーズ	
								粉チーズ	
								生クリーム	
きのこ類								豆乳クリーム	
								ジョア(プレーン、マスカット)	
								えのき	
								エリンギ	
藻類		昆布だし		青のり		ひじき		しめじ	
				寒天				なめこ	
				わかめ				まいたけ	

		初期食(5～6ヶ月)	チェック	中期食(7～8か月)	チェック	後期食(9～11か月)	チェック	完了期～通常食	チェック
野菜類		かぶ		グリーンピース		アスパラガス		えだまめ	
		かぼちゃ		さやいんげん		オクラ		ごぼう	
		カリフラワー		とうもろこし		とうがん		さやえんどう(絹さや)	
		キャベツ		とうもろこし缶(ホール)		もやし		しょうが	
		きゅうり		とうもろこし缶(クリーム)				ズッキーニ	
		小松菜		コーンスターチ				スナッペンどう	
		大根		なす				セロリ	
		玉葱		ピーマン				そら豆	
		チンゲン菜						たけのこ	
		トマト						ニラ	
		カットトマト缶						にんにく	
		人参						長ねぎ	
		白菜						万能ねぎ	
		ブロッコリー						パセリ	
		白菜						パプリカ(赤・黄)	
								水菜	
								ミックスベジタブル	
								モロヘイヤ	
								れんこん	
								切干大根	
果実類				いちご				かき	
				りんご				グレープフルーツ	
				スイカ				パイナップル	
				なし				パイナップル缶	
				パナナ				ブルーン	
				メロン				もも	
				オレンジ				もも缶(白桃、黄桃)	
				みかん				干しぶどう(レーズン)	
				いよかん				ブルーン	
				甘夏みかん				レモン	
				はっさく				ぶどう	
				みかん缶				ブルーベリー	
その他 (調味料・嗜好品)		麦茶						ジャム(いちご、ブルーベリー、ママレード)	
						砂糖		胡麻油	
						食塩		酢	
						しょうゆ		コンソメ	
						味噌		中華だし	
						油		鶏ガラスープ	
						ケチャップ		マヨネーズ	
						ベーキングパウダー		マヨドレ(マヨネーズ風調味料)	
						赤ちゃんせんべい		塩麴	
						クラッカー		料理酒	
						ビスケット		カレー粉	
								カレールウ	
								シチュールウ	
								ハヤシルウ	
								中濃ソース	
								みりん	
								粉糖	
								梅肉	
								ココア	
								塩昆布	
								ふりかけ(ゆかり)	
								ふりかけ(菜めし)	
								ふりかけ(炊き込みわかめ)	
								マシュマロ	