

児童名

月齢

穀類・・・10分粥、7分粥、全粥

コーンフレーク、食パン、ロールパン、ホットケーキMX
小麦粉

イモ類・・・ジャガイモ、さつまいも、サトイモ

麺類・・・うどん、そめん、そば、マカロニ、スパゲッティ

野菜・・・大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、ブロッコリー、小松菜、レタス
ホウレン草、冬瓜、なんこう、キュウリ、ピーマン、インゲン、ゴーヤー
グリーンピース、なす、カボチャ、トマト、トウモロコシ、もやし、みずな
なめこ、カリフラワー、パパイア、へちま、ごぼう、しめじ、シイタケ
えのきだけ

果物・・・りんご、バナナ、ネーブル、グレープフルーツ、いちご、スイカ、ぶどう、
なし、パイン、パイン缶、みかん缶、もも缶

肉・・・ささみ、鶏むね肉、豚肉赤身、鶏ひき肉、豚挽き肉

魚・・・白身さかな、赤身さかな、(マグロ、鮭) 青魚(サンマ、サバ)

豆・豆製品・・・木綿豆腐、絹豆腐、ゆし豆腐、きな粉、厚揚げ、油揚げ

海藻類・・・ワカメ、昆布、ひじき

乳製品・・・牛乳、ヨーグルト、粉チーズ、バター、マーガリン

調味料・・・塩、砂糖、しょうゆ、みりん、コショウ

卵・・・黄身、白身、全卵、調理済卵 (すべて火は通します。)

※家庭でいろいろな食材を試して2回以上食して異常が見られなかった場合は園でも取り
入れてみます。