

食材一覧表

氏名：_____

のぞみ保育園

※〈今食べている食品類〉実際に食べた食材の横に○をつけてください

6ヶ月頃（初期）							
穀類	○	野菜・果物類	○	たんぱく質食品	○	その他	○
米		にんじん		豆腐		昆布だし	
		たまねぎ				かつおだし	
		だいこん				麦茶	
		かぼちゃ					
		トマト					
		「キャベツ」					
		ほうれんそう					
		ちんげんさい					
		白菜					
		「小松菜」					
		ブロッコリー					
		さつまいも					
		じゃがいも					
		かぶ					

7～8ヶ月頃（中期）							
穀類	○	野菜・果物類	○	たんぱく質食品	○	その他	○
片栗粉		りんご(旬の時期)		鶏肉(ささみ)		砂糖	
		みかんorオレンジ		しらす			
		梨(旬の時期)		かれい			
		いちご		豆乳			
		バナナ		きなこ			

9～11ヶ月頃（後期）							
穀類	○	野菜・果物類	○	たんぱく質食品	○	その他	○
食パンorロールパン		きゅうり		鶏肉		ケチャップ	
うどんorそうめん		なす		豚肉		塩	
スパゲティorマカロニ		すいか		鮭		しょうゆ	
春雨				ツナ缶		みそ	
				牛乳（加熱）		サラダ油	
				ヨーグルト		バター	
				チーズ		寒天	
				生クリーム（加熱）		赤ちゃんせんべい	
						ウエハース	
						ビスケット	

12～18ヶ月頃（完了期）							
穀類	○	野菜・果物類	○	たんぱく質食品	○	その他	○
				牛乳（非加熱）		クラッカー	

食材一覧表

のぞみ保育園

※〈今食べている食品類〉実際に食べた食材の横に○をつけてください

乳・幼児食							
穀類	○	野菜・果物類	○	たんぱく質食品	○	その他	○
押し麦		柿		卵		ごま	
中華めん		栗		ハムorウィンナーorベーコン		(ノンエッグ)マヨネーズ	
パイ(シート)		もも(缶)		さば		中濃orウスターソース	
コーンフレーク		パイン(缶)		食べる煮干し		塩こうじ	
		しらたきorこんにゃく		なるとorちくわ		酢	
		菜の花		魚肉ソーセージ		みりんor料理酒	
		きぬさやorグリーンピース		さつま揚げ		ゼラチン	
		いんげん		油揚げor厚揚げ		ぶどう(ジュース)	
		そらまめ		大豆or枝豆		マシュマロ	
		きのこ類		あずき		ココア	
		(ドライ)パセリ		生クリーム(生)		カレー(粉)	
		(塩)昆布orわかめ				梅干し	
		青のりorのり					
		みつば					
		長ねぎor万能ねぎ					
		もやし					
		ごぼう					
		れんこん					
		たけのこ					
		にら					
		ズッキーニ					
		おくら					
		アスパラ					
		ピーマンorパプリカ					
		さといも					
		生姜					
		にんにく					
		とうもろこしorコーン					
		水菜					
		ひじき					