

## 風の丘めぐみ保育園 幼児食 食材一覧

食品群	食品の種類
穀 類	米、ビーフン、雑穀（きび・黒米）、押し麦・もち米（赤飯・おはぎなど） 食パン・麩・白玉粉 麺類（うどん・そうめん・スパゲティ・マカロニ・ラーメン・焼きそば） 皮類（餃子・しゅうまい・ワンタン・春巻き）
芋 類	じゃが芋・さつまいも・里芋・こんにゃく・しらたき・春雨
緑黄色野菜	ほうれん草・小松菜・人参・トマト・南瓜・ブロッコリーピーマン（パプリカ） チンゲン菜・さやいんげん・さやえんどう・アスパラガス・パセリ・にら・水菜 三つ葉・オクラ・しそ（ゆかり）・菜の花・ズッキーニ・冬瓜
淡色野菜	玉ねぎ・白菜・大根・キャベツ・かぶ・なす・きゅうり・カリフラワー とうもろこし・ねぎ・もやし・セロリ・レタス・えだまめ・グリーンピース しょうが・にんにく・ごぼう・れんこん・たけのこ
きのこ類	しいたけ・しめじ・えのき
海藻類	昆布・青のり、焼きのり・わかめ・ひじき
豆 類	豆腐・高野豆腐・きな粉・納豆・油揚げ・厚揚げ・あずき（あんこ）
種実類	ごま
果物類	バナナ・りんご・オレンジ・柑橘類・いちご・ブルーベリー・ぶどう・レーズン パイナップル・メロン・すいか・柿
魚介類	かれい・しらす・鮭・たら・かつお（鰹節）・まぐろ・ツナ・あじ・さば さわら・さんま・えび・赤魚・いわし・ぶり
肉 類	鶏肉・豚肉（レバー含む）・加工肉（ハム・ベーコン・ウィンナー）
卵 類	鶏卵（全卵）
乳 類	スキムミルク（粉ミルク）・ヨーグルト・チーズ・牛乳・生クリーム 練乳（コンデンスミルク）
油脂類	油（大豆、キャノーラ、ごま、オリーブ等）・バター
調味料	片栗粉・しょうゆ・味噌・トマトケチャップ・塩・砂糖・酢・みりん・料理酒・塩麴 ソース・ベーキングパウダー・ノンエッグマヨネーズ・練り梅（梅干し） カレールウ・シチュールウ・ハヤシルウ
その他	麦茶・ポン菓子（米菓子）・ウエハース・プリン（プリンの素） 寒天（アガー・寒天ゼリー含む）・せんべい・クラッカー・マシュマロ

\*そのほか、緑茶・よもぎなど食育活動で使用する場合、事前にお伝えします。