

## 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。