

風の丘めぐみ保育園 使用食材目安表

		初期	✓	中期	✓	後期	✓	完了・幼児	✓
穀類	米 *米粉含む			うどん		食パン		大麦(押し麦)	中華麺・焼きそば麺
				小麦粉		スパゲッティ・マカロニ		コーンフレーク	パン粉
				そうめん		ビーフン		その他のパン	ロールパン
				麩		ホットケーキミックス			
卵							全卵(加熱)		
魚介	しらす			かつおだし		かつお節		あじ	練り製品
	かれい			鮭(ます含む)				さば	(ちくわ、かまぼこなど)
				白身魚(たらなど)				さわら	煮干し(かたくちいわし)
				ツナ(水煮)				さんま	鮭フレーク
				*きはだまぐろ含む				ぶり	
肉類				鶏肉		その他の鶏肉		ウィンナー	
				(ささみ、ひき肉、むね肉)		豚肉		ハム	
						ゼラチン		ベーコン	
乳類						牛乳(加熱)		牛乳(生)	チーズ
						ヨーグルト		*スキムミルク含む	生クリーム
						*豆乳ヨーグルト含む		バター *マーガリン含む	*豆乳クリーム含む
野菜・きのこ	かぶ			アスパラガス		オクラ		えだ豆	ニラ
	かぼちゃ			きゅうり		きのこ類		切干大根	にんにく
	キャベツ			きぬさや		(えのき、エリンギ、しめじ、なめこ、まいたけ、しいたけ)		グリーンピース	パセリ
	こなつな			さやいんげん		ズッキーニ		ごぼう	水菜
	だいこん			なす		スナップえんどう		しょうが	れんこん
	玉ねぎ			パプリカ		とうがん		そら豆	
	チンゲン菜			ピーマン		トマト缶・ピューレ		たけのこ	
	トマト					ねぎ(万能ねぎ、長ねぎ等)		とうもろこし	
	にんじん					もやし		*コーン缶・クリーム缶含む	
	はくさい								
	ブロッコリー								
	ほうれん草								
果実				いちご				かき	■生の果物を食べた場合、ジュース・ジャム・缶詰は、チェック済として提供いたします。 ■ジュース(アップル、オレンジ、ぶどう、パインアップル等) ・ジャム(いちご、ママレード、ブルーベリー等) ■「ぶどう」「ブルーベリー」は、誤嚥を防ぐために提供しませんが、ジュース・ジャムとしては提供予定があります。
				すいか				ねりうめ	
				なし				パインアップル	
				バナナ				もも	
				メロン				干しぶどう(レーズン)	
				りんご				レモン	
				柑橘類				ぶどう	
				(オレンジ、みかん、いよかん、甘夏、はっさく等)				ブルーベリー	
いも	さつまいも					さといも		春雨	
	じゃがいも								
藻類	昆布だし			青のり		昆布		寒天・アガー	
						ひじき		焼きのり	
						わかめ			
種実・豆類	豆腐			おから		ごま		大豆	
				きなこ		豆乳		大豆加工品	
				高野豆腐				(油揚げ、生揚げ等)	
				納豆				小豆(茹で)	
調味料						油(ごま油以外)		ごま油	麴類(塩こうじなど)
						ケチャップ		酢	カレー粉
						砂糖		みりん、料理主	ルウ(カレー・シチュー・ハヤシ)
						醤油		マヨネーズ	ソース(中濃・ウスター)
						食塩		マヨ系調味料(卵不使用)	粉糖
						味噌		だし(コンソメ・中華・鶏がら)	黒糖
その他	麦茶			赤ちゃんせんべい		クラッカー		菓子類	ココア
				片栗粉		ビスケット		塩昆布	ふりかけ
								マシュマロ	(ゆかり、菜めし、炊き込みわかめ)

- ・園の食事(離乳食)で主に使用する食材を記載しています。次の段階に進む前にご家庭で必ず2回以上食べて、✓をつけてください。
- ・表以外の食材を使用する場合があります。必ず毎月配布する給食予定献立表をご確認いただき、提供日までにご家庭でお試ください。
- ・「※～含む」という記載のある食材は、同じ欄に記載のある食材いずれかを食べれば、✓をつけて大丈夫です。