

《給食で使用する食材摂取確認表》

作成：R5.6月

氏名( )

初期(5~6ヶ月)	中期(7~8ヶ月)	後期(9~11ヶ月)	完了(1歳~1歳6ヶ月)以降
穀類	穀類	穀類	穀類
米	うどん ★小麦	ワンタン ★小麦	蒸し中華めん ★小麦
ふ ★小麦	そうめん ★小麦	春雨	いも類
いも類	パスタ ★小麦	豆類	長いも ★山芋
じゃがいも	いも類	大豆 ★大豆	糸こんにゃく
さつまいも	さといも	木綿豆腐 ★大豆	油あげ ★大豆
豆類	豆類	高野豆腐 ★大豆	生揚げ ★大豆
絹豆腐 ★大豆	豆乳(調理用のみ) ★大豆	魚介類	がんとどき ★大豆
きなこ ★大豆	納豆 ★大豆	さば ★	小豆
魚介類	魚介類	ぶり	えび(桜えび含む) ★
◎白身魚(鯛・たら 太刀魚・カレイ)	さけ(水煮缶含む) ★ まぐろ(ツナ缶含む)	いわし(ちりめんじゃこ)	ししゃも
野菜	かつお	さわか	◎練り製品 ★卵・魚・かに (ちくわ、さつまあげ、かまぼこ かにかまぼこ)
大根	乳、乳製品	さんま	ソース(ウスター、中濃) ★ コンソメ・ガラスープの素 中華だし・スープだし
にんじん	プレーンヨーグルト ★乳	卵	清酒(調味料)
ブロッコリー	チーズ(粉チーズ含む) ★乳	全卵1/2量 ★	ワイン(調味料)
◎青菜 (ほうれん草、小松菜)	牛乳(調理用) ★ バター(調理用) ★乳	肉	茶
たまねぎ	卵	牛肉 ★	緑茶
かぼちゃ	卵黄1~全卵1/3量 ★	豚肉 ★	牛乳(飲用) ★乳
キャベツ	肉	野菜、きのこ	生クリーム ★乳
かぶ	鶏肉(ささ身) ★	レタス	ウインナー ★豚肉・卵
白菜	野菜	もやし	ハム、ベーコン ★豚肉・卵
トマト(種・皮無し)	チンゲン菜	パセリ	野菜、きのこ
果物	さやいんげん	きのこ類(なめこ以外)	グリンピース
りんご(すりおろし) ★	とうもろこし(粒なし、クリームコーン)	ネギ(葉ネギ・根深含む)	みつば
バナナ ★	なす(皮無し)	にら	れんこん
飲み物	グリーンアスパラガス	にんにく	ごぼう
麦茶	カリフラワー	しょうが	セロリ
※	とうがん	海藻	たけのこ(水煮)
卵黄 ★鶏卵	ズッキーニ(皮無し)	ひじき	菜の花
固ゆで卵の黄身から始める	きゅうり	もずく	ゆかり(紫蘇)
パン ★小麦	ピーマン・パプリカ(皮無し)	もも缶 ★	オクラ
	さやえんどう	柿	なめこ
	海藻	洋ナシ(缶詰め含む)	果物
	わかめ	干しぶどう	レモン
	のり・あおのり	調味料	パイン(缶詰含む)
	果物	ゴマ油 ★ごま	ブルーベリー(ジャム・ゼリー含む)
	すいか	すりごま ★ごま	アセロラ(ゼリーやジュース含む)
	なし	食酢 ★小麦	ぶどう(ゼリー、ジュース)
	みかん	マヨネーズ ★鶏卵	
	いちご	ケチャップ	
	メロン		
	オレンジ ★		

☞ 清酒とワインは魚料理や肉料理の臭み取りのため、下味付けに少量使用します。また、煮物にも具材をやわらかくしたり、うま味を引き出すため、少量使用します。

☞ チョコレート・あんこは甘味が強い食べ物です。2歳くらいまでは控えましょう。

☞ こんにゃくは噛みにくい食材のため、2歳くらいから食べ始めましょう。

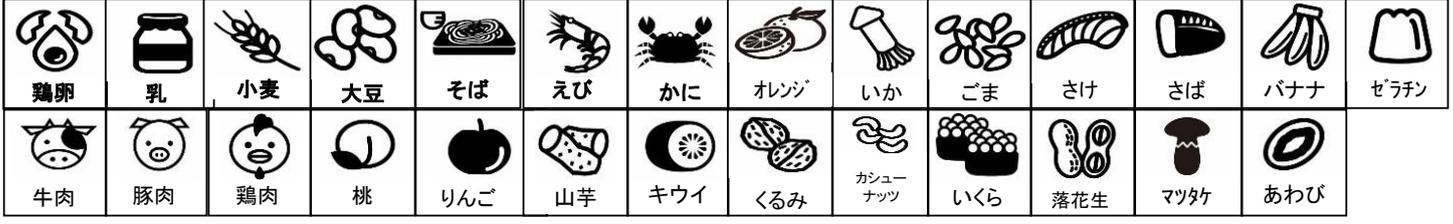
※印は、保育園給食の初期離乳食では使用しませんがこの時期から試していただきたい食材です。

※保育園では卵は後期離乳食より使用します。

◎印：( )内の食材をすべて試したうえでチェックをしてください。

調味料：中期に塩、さとう、しょうゆ、味噌を少量使用します。風味づけ程度にバター、油も使います。後期からケチャップ、マヨネーズ(要加熱)も少量使用します。だし：中期より昆布、かつおのだし汁を使うこともあります。

★印：27大アレルゲンに該当する食材について



※そば、落花生、あわび、いくら、カシューナッツ、くるみ、マツタケは、保育園給食で出することはほぼありませんので、確認表には載せていません。アレルギー食材に限らず、お子様が初めて食べる食材に対しては必ず保護者の元で複数回摂取し、体調に変化がなく安全に食べられたことを確認して下さい。

※上記の表は、保育園給食で使用される食材を中心に記載しています。成長や状況に応じて対応して下さい。食材の摂取は、体調が良い時に進めましょう。摂取が確認できない時には、給食を提供することができない場合があります。上記内容について了解いたしました。

年 月 日 保護者名 印