

健軍さかえ保育園 食物調査表

更新日	

食べた食材が増えた際には、その都度コードモン等でお知らせください。

園児名 _____

	穀類	野菜類・果物類		たんぱく質類	その他		
初期 5 ～ 6 か月	米	じゃが芋	ブロッコリー	カレー	片栗粉		
	食パン	さつまい	なす	しらす干し	昆布だし		
	うどん	かぼちゃ	大根	豆腐	かつおだし		
	そうめん	トマト	チンゲン菜		麦茶		
		キャベツ	人参				
		玉ねぎ	小松菜				
		きゅうり	白菜				
		ほうれん草	バナナ				
中期 7 ～ 8 か月		ピーマン	レタス	鶏ささ身	青のり		
		パプリカ		ツナ	豆乳(無調整)		
		さやいんげん		納豆			
		絹さや		鮭			
		アスパラガス		おから			
		里芋		きな粉			
後期 9 ～ 11 カ 月	ロールパン	もやし	枝豆	鶏もも肉	ひじき		
	スパゲティ マカロニ	椎茸	グリーンピース	豚肉	わかめ		
		しめじ	オクラ	高野豆腐	焼き海苔		
		えのき茸		ぶり	醤油		
		とうもろこし		レバー	味噌		
		長ネギ			サラダ油		
	小ネギ			ベーキングパウダー			
完了期 12 カ 月 ～	中華麺	れんこん		ハム	砂糖	マヨネーズ	
	ビーフン	ごぼう		ちくわ	みりん	ケチャップ	
	春雨	たけのこ		油揚げ	料理酒	ソース類	
		にんにく		厚揚げ	穀物酢	ゴマ油	
		しょうが		ツナ(油漬)	鶏ガラスープの素	ゴマ	
		きくらげ		牛肉	中華だしの素	寒天	
		にら		塩昆布	ゆかり	ゼラチン	
		切り干し大根			パセリ	ピュアココア	
		長芋			ジャム(いちご)	あんこ	
	レモン果汁			ジャム(マーマレード)	カレーの王子さま		
普通食	焼き麩	りんご	缶詰(みかん)	焼き豆腐	カレー粉		
	コーンフレーク	レーズン	缶詰(白桃・黄桃)	さば	揚げ物		
		いちご	缶詰(パイ)	あじ	牛乳		
		すいか	キウイフルーツ				
		みかん	メロン				
	梨						