

# 食材チェック表



- ★保育園で使用する食材を中心に記載しています。
- ★目安の月齢になると給食とおやつで提供しますので、ご家庭で必ず数回お試しください。
- ★ご家庭で初めての食材は必ず午前中に提供し、異変がある場合は速やかに受診してください。
- ★食材や配布する献立で気になることがありましたらお声かけください。
- ※月齢に関わらず、ご家庭で食べたことのある食材はすべてチェックしてください。

★食物アレルギーはありますか？ ( 有 ・ 無 )

記入日 年 月 日

園児名 歳 カ月 保護者氏名

	穀類	チェック	野菜・果物	チェック	野菜・果物	チェック	たんぱく質食品	チェック	その他	チェック
初期 5-6か月	米		じゃが芋		小松菜		かれい		麦茶	
			さつまい		ほうれん草		たら			
			かぼちゃ		トマト		しらす			
			人参		ブロッコリー		豆腐			
			大根		キャベツ					
			かぶ		白菜					
			玉ねぎ							
中期 7-8か月	うどん		チンゲンサイ		しいたけ		鮭		みそ	
	麩		なす		えのき		ツナ水煮缶		しょうゆ	
			ピーマン		しめじ		鶏肉		砂糖	
			いんげん		もやし		豆乳		塩	
			クリームコーン		バナナ				ケチャップ	
			きゅうり		オレンジ				こんぶ	
			冬瓜		みかん				わかめ	
			アスパラ							
後期 9-11か月	ホットケーキ粉		里芋		まいたけ		豚肉		みりん	
	マカロニ		ニラ		りんご				酒	
	スパゲティ		ねぎ		梨				なたね油	
			絹さや		いちご				ひじき	
			とうもろこし		スイカ				ジャム	
完了期 1歳以降	パン類		おくら		たんぱく質食品				かつおだし	
	中華麺		れんこん		全卵		牛肉		コンソメ	
			ごぼう		牛乳		サバ		鶏がらだし	
			しょうが		バター		えび		酢	
			メロン		豆乳クリーム		かに		ごま	
			ぶどう		生クリーム		ウインナー		ゼラチン	
			柿		チーズ		ベーコン		マヨネーズ	
			もも		納豆		厚揚げ・油揚げ			