

普通食チェックリスト (歳児 組) 氏名 ()

鶏もも肉 鶏ひき肉 鶏レバー 豚もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉
いか あじ さば ししゃも メルルーサ(白身魚) 赤魚 あさり ちくわ
ソフトさきいか(きざんで軟らかく煮たもの) かまぼこ 油揚げ ウインナー
ハム ベーコン チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク ヨーグルト マシュマロ
ロールパン 中華めん はるさめ 押麦 ホットケーキミックス パイシート
コーンフレーク オートミール 白玉粉 ゆであずき たいやき たこ焼き
焼きのり あおのり 黒きくらげ えのき しいたけ しめじ なめこ
マッシュルーム セロリ パセリ ごぼう たけのこ にんにく しょうが
梅干し 干しぶどう 山芋 こんにゃく マーマレード いちごジャム
ブルーベリージャム パイン缶 みかん缶 りんご レモン汁 グリンピース
マヨネーズ バター マーガリン ラード ごま油 オリーブ油 ごま きなこ
和風ドレッシング クリーミードレッシング タルタルソース ホイップクリーム
赤みそ 白みそ 塩昆布 かつお節 ゆかり コーンスープの素
黒砂糖 三温糖 グラニュー糖 グレープジュース 野菜ジュース カルピス

☆食べた食材に○をつけてチェックしてください。

すべての食材に○がつかましたら、担任にお知らせください。

※この他にも時期によって出てくる食材があります。

普通食になったあとも献立表の材料欄を見て、食べていないものは試してください。

離乳食 チェックリスト (クラス:)

(氏名:)

中期・・・舌でつぶせる(豆腐くらい) 細かいみじん切り

おかゆ うどん そうめん 食パン

鶏ささみ 鶏ひき肉 白身魚(鮭 さわら) ツナ缶詰

しらす干し 卵黄 麩 豆腐 凍り豆腐 納豆

豆乳(加熱したもの、飲用ではない) 牛乳(加熱したもの、飲用ではない)

じゃがいも さつまいも 里芋 かぼちゃ にんじん トマト ピーマン

小松菜 チンゲン菜 ほうれん草 白菜 レタス オクラ きゅうり

なす コーン缶 いんげん ブロッコリー 玉ねぎ 大根 キャベツ ひじき

果物(オレンジ バナナ) 果物の缶詰(黄桃)

だし汁 しょうゆ 砂糖 ケチャップ 片栗粉

後期・・・歯ぐきでつぶせる、噛める固さ(バナナくらい)

マカロニ 大豆 おから 枝豆 もやし れんこん ねぎ にら 卵(全卵)

わかめ 切り干し大根 みそ 酢 サラダ油

家庭で食べたことのあるものに○をつけてください。

中期食の食材に全部○がついたら中期食を保育園で提供することができます。

後期食は、中期・後期の食材に全部○がついたら後期食を提供することができます。

保育園で初めて食べるという事がないようご協力の程よろしくお願い致します。