

園の離乳食使用食材一覧表

園の給食で『初めて食べる』ことがないように、表を目安に、お家でも試していただきますようご協力をお願いします（ベビーフードでの食経験でもOKです）。

分類	給食提供開始時期	食材名	食経験の確認
穀類	5, 6か月	米	
		食パン	
		うどん	
		小麦粉	
		ふ	
	7, 8か月	マカロニ	
そうめん			
いも・でん粉類	5, 6か月	さつまいも	
		じゃがいも	
		片栗粉	
		里芋	
	7, 8か月	春雨	
油脂類	7, 8か月	サラダ油	
		バター	
魚介類	5, 6か月	かつお節	
		白身魚	
		しらす干し	
	7, 8か月	まぐろ水煮（缶詰）	
肉類	7, 8か月	ささみミンチ	
		鶏ミンチ	
		鶏レバー	
	9か月～	豚ミンチ	
卵類 (鶏卵)	5, 6か月	卵黄	
	7, 8か月	卵黄→全卵	
	9か月～	全卵	
豆類	5, 6か月	豆腐	
		きな粉	
乳類	5, 6か月	ヨーグルト	
	7, 8か月	牛乳（調理用）※	

※牛乳の飲用が可能になるのは、1歳以降です。

1歳を過ぎたら・・・

お子さんの発達に合わせ、完了食に移行し、だんだんと幼児食に近づいていきます。食べやすさなども考慮しながら、キウイ・えびなどの食材の使用や、おやつで飲む牛乳が始まります。



分類	給食提供開始時期	食材名	食経験の確認
野菜類	5, 6か月	玉葱	
		キャベツ	
		胡瓜	
		大根	
		白菜	
		なす	
		かぶ	
		人参	
		南瓜	
		トマト	
		ほうれん草	
		小松菜	
		チンゲンサイ	
		ブロッコリー	
		さやいんげん	
	7, 8か月	葱	
にら			
果実類	5, 6か月	りんご	
		バナナ	
		みかん	
		オレンジ	
		その他の柑橘類 ※ポンカン、いよかん等	
		メロン	
西瓜			
調味料・その他	5, 6か月	こんぶ（だし汁）	
	7, 8か月	食塩	
		しょうゆ	
		合みそ	
		砂糖	