令和3年1月改訂

食材チェック表（離乳食・完了食用）

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

保育園で提供する離乳食・完了食に使用している食材の一覧です。食べたことがある食材のチェック欄に〇をつけてください。
ご家庭で食べたことを確認した後、保育園で提供します。
月齢ごとに咀嚼（噛む・飲み込む）の発達が異なりますので、提供する食材が異なります。お子さんに該当する月齢で食べたことがない食材がありましたら、提供開始時期を目安に少しずつ試してください。
提供開始時期が空欄の食材は1年を通して提供する食材です。また、提供開始時期は目安ですので、前後することがあります。

5、6か月以降

分類	食材名	チェック	提供開始時期
穀類	米（うるち米・もち米・米粉）		
	うどん		
	そうめん・ひやむぎ		
	麩		
	パン（食パン・コッペパン・ロールパン）		
	麦茶		
野菜	人参		
	玉葱		
	じゃが芋		
	大根		
	小松菜		
	ほうれん草		
	チンゲン菜		
	トマト		
	かぶ		
	かぼちゃ		
	キャベツ		
	里芋		
	白菜		
	さつま芋		9月
魚介類	たら（※）		
	メルルーサ（※）		
	カレイ（※）		
	（※）白身魚は保育園により種類が異なります。		
大豆類	豆腐		
調味料	粉ミルク		
その他	昆布だし		

7、8か月以降

分類	食材名	チェック	提供開始時期
穀類	スパゲッティ		
	マカロニ		
	小麦粉		
	パン粉		
野菜	もやし		
	わかめ		
	ひじき		
	なす		7月
	ブロッコリー		11月
果物	りんご		
	いちご		4月
	メロン		6月
	すいか		7月
	ぶどう		7月
	梨		8月後半
	柑橘類(みかん・いよかん・甘夏・はっさく)(※)		
	（※）保育園により他の柑橘類が出ることがあります。		
肉類	鶏肉（もも・むね・ささみ）		
	鶏ひき肉		
	豚もも肉		
	豚ひき肉		
魚介類	さけ		
	ツナ（水煮缶）		
卵	卵黄		

7、8か月以降

分類	食材名	チェック	提供開始時期
大豆類	大豆（水煮缶）		
	高野豆腐		
	きなこ		
乳製品	チーズ		
	バター		
調味料	砂糖		
	塩		
	醤油		
	味噌		
	片栗粉		
	ケチャップ		
その他	サラダ油		
	焼きのり・あおのり		

9～11か月以降			
分類	食材名	チェック	提供開始時期
卵	全卵		
乳製品	牛乳（調理用）		

完了食以降			
分類	食材名	チェック	提供開始時期
穀類	中華めん		
	白玉粉		
	ビーフン		
	餃子の皮・ワンタンの皮		
野菜	にんにく		
	しょうが		
	ねぎ		
	ごぼう		
	切り干し大根		
	ピーマン		
	にら		
	きゅうり		
	椎茸（生、干し）		
	えのきたけ		
	しめじ		
	さやえんどう（絹さや）		4月
	たけのこ（水煮）		5月
	そら豆		5月
	アスパラガス		5月
	さやいんげん		6月
	オクラ		7月
	とうがん		7月
	枝豆		7月
	とうもろこし		7月
	れんこん		10月
	カリフラワー		11月
	せり		1月
	かんぴょう		3月
	コーン缶		
果物	干しぶどう		
	パイナップル缶		
	桃缶		
	バナナ		
	さくらんぼ		6月
	レモン（果汁）		
肉類	豚肩ロース		
	ベーコン		
魚介類	めかじき		
	あさり（水煮缶）		
	さくらえび		
	しらす干し		
	かつお		5月
	さんま		10月
	さば		10月

完了食以降			
分類	食材名	チェック	提供開始時期
卵	マヨネーズ		
大豆類	油揚げ		
	厚揚げ		
	おから		
	豆乳		
乳製品	牛乳（飲用）		
	スキムミルク		
	ヨーグルト		
	飲むヨーグルト		
	生クリーム		
調味料	みりん		
	酒		
	こしょう		
	カレー粉		
	中濃ソース・ウスターソース		
	酢		
その他	コーンスターチ		
	煮干しだし		
	かつおだし		
	とりがらだし		
	コンソメ		
	いちごジャム		
	マーマレードジャム		
	ベーキングパウダー		
	ごま		
	ごま油		
	春雨		
	コーンフレーク		
	オレンジジュース		
	りんごジュース		
	グレープジュース		
	寒天		
	ココアパウダー		
	こんにゃく・しらたき		
	ゆかり（ふりかけ）		
	しそわかめ（ふりかけ）		
	せんべい（市販品）		
	クッキー（市販品）		
	ビスケット（市販品）		
	クラッカー（市販品）		
	あずき		11月
	バニラエッセンス		12月

令和3年1月改訂

食材チェック表（1歳児用）

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

保育園で提供する給食に使用している食材の一覧です。食べたことがある食材のチェック欄に〇をつけてください。
食べたことがない食材がありましたら、提供開始時期を目安に少しずつ試してください。
提供開始時期が空欄の食材は1年を通して提供する食材です。また、提供開始時期は目安ですので、前後することがあります。

分類	食材名	チェック	提供開始時期
穀類	米（うるち米・もち米・米粉）		
	うどん		
	そうめん・ひやむぎ		
	麩		
	パン（食パン・コッペパン・ロールパン）		
	スパゲッティ		
	マカロニ		
	小麦粉		
	パン粉		
	餃子の皮・ワンタンの皮		
	中華めん		
	白玉粉		
	ビーフン		
	麦茶		
野菜	人参		
	玉葱		
	じゃが芋		
	大根		
	小松菜		
	ほうれん草		
	チンゲン菜		
	トマト		
	かぶ		
	かぼちゃ		
	キャベツ		
	里芋		
	白菜		
	もやし		
	わかめ		
	ひじき		
	にんにく		
	しょうが		
	ねぎ		
	ごぼう		
	切り干し大根		
	ピーマン		
	にら		
	きゅうり		
	椎茸（生、干し）		
	えのきたけ		
	しめじ		

分類	食材名	チェック	提供開始時期
野菜	さやえんどう（絹さや）		4月
	たけのこ（水煮）		5月
	そら豆		5月
	アスパラガス		5月
	さやいんげん		6月
	オクラ		7月
	とうがん		7月
	枝豆		7月
	とうもろこし		7月
	なす		7月
	さつま芋		9月
	れんこん		10月
	ブロッコリー		11月
	カリフラワー		11月
	せり		1月
	かんぴょう		3月
	コーン缶		
果物	りんご		
	干しぶどう		
	パイナップル缶		
	桃缶		
	バナナ		
	いちご		4月
	さくらんぼ		6月
	メロン		6月
	すいか		7月
	ぶどう		7月
	梨		8月後半
	柑橘類(みかん・いよかん・甘夏・はっさく)(※)		
	（※）保育園により他の柑橘類が出ることがあります。		
	レモン（果汁）		

分類	食材名	チェック	提供開始時期
肉類	鶏肉（もも・むね・ささみ）		
	鶏ひき肉		
	豚肉（もも・肩ロース）		
	豚ひき肉		
	ベーコン		
魚介類	たら（※）		
	メルルーサ（※）		
	カレイ（※）		
	（※）白身魚は保育園により種類が異なります。		
	さけ		
	ツナ（水煮缶）		
	めかじき		
	あさり（水煮缶）		
	さくらえび		
	しらす干し		
	かつお		5月
	さんま		10月
	さば		10月
卵	卵黄		
	全卵		
	マヨネーズ		
大豆類	豆腐		
	大豆（水煮缶）		
	高野豆腐		
	きなこ		
	油揚げ		
	厚揚げ		
	おから		
	豆乳		
乳製品	チーズ		
	バター		
	ヨーグルト		
	牛乳（調理用）		
	牛乳（飲用）		
	スキムミルク		
	飲むヨーグルト		
	生クリーム		

分類	食材名	チェック	提供開始時期
調味料	砂糖		
	塩		
	醤油		
	味噌		
	片栗粉		
	ケチャップ		
	みりん		
	酒		
	こしょう		
	カレー粉		
	中濃ソース・ウスターソース		
	酢		
その他	コーンスターチ		
	昆布だし		
	サラダ油		
	焼きのり・あおのり		
	煮干しだし		
	かつおだし		
	とりがらだし		
	コンソメ		
	いちごジャム		
	マーマレードジャム		
	ベーキングパウダー		
	ごま		
	ごま油		
	春雨		
	コーンフレーク		
	オレンジジュース		
	りんごジュース		
	グレープジュース		
	寒天		
	ココアパウダー		
	こんにゃく・しらたき		
	ゆかり（ふりかけ）		
	しそわかめ（ふりかけ）		
	せんべい（市販品）		
	クッキー（市販品）		
	ビスケット（市販品）		
	クラッカー（市販品）		
	あずき		11月
	バニラエッセンス		12月