

食品の種類

食べさせたことのある食品と現在の調理方法に○をつけてください。

下記の野菜類、いも類、果物、海草、きのこ、調味料については、発達に合わせてすすめていきたいと思ひます。お子さまが食べるにあたり、気になる食材がありましたらご記入ください。

また、毎月献立表をお渡ししますのでご確認ください。

園児名 _____

生年月日 _____

	食 品	主な調理方法
穀類	米	おもゆ おかゆ 軟飯 ご飯
	小麦(パン うどん等)	パンがゆ 一口大 そのまま
野菜類 いも類		すりつぶし きざみ 粗きざみ 一口大 スティック状
果物		果汁 すりおろし きざみ 粗きざみ スティック状
海草 きのこ		きざみ 粗きざみ そのまま
大豆製品	豆腐 納豆	すりつぶし きざみ 粗きざみ そのまま
魚介類	白身魚 しらす 青魚【 】	すりつぶし ほぐし
	貝類【 】エビ イカ カニ	きざみ そのまま
乳製品	無糖ヨーグルト チーズ 牛乳料理	料理に混ぜて そのまま
卵	卵黄 全卵	すりつぶし ほぐし かき玉状 茶碗蒸し 卵焼き
肉類	鶏肉 鶏レバー 豚肉 牛肉	すりつぶし ミンチ きざみ こま切れ
油	バター 植物油 マヨネーズ	
調味料		なし 薄味 大人と同じ