

令和5年度 給食で使用する食材の目安

月齢	6か月頃	7, 8か月頃	9～11か月頃	12か月～離乳食完了まで・3歳未満児・3歳以上児	
味付け	なし	なし 極うす味	うす味	うす味	
形態	なめらかな すりつぶし (ヨーグルト位)	舌でつぶせる (豆腐位)	歯茎でつぶせる (バナナ位)	完了期の形態: 歯茎でかめる(肉団子位) 完了期は、3歳未満児の献立を細かくして提供します。 発達段階に合わせて食材や形態を変更し、提供します。	
食事回数	家庭で1回	家庭で1回 保育所で1回	家庭で2回 保育所で1回	昼食とおやつ	
使用頻度	使用頻度の高い食材				使用頻度は低いが旬、行事食等で使用する食材の例
	※月齢に合わせてご家庭で先に食べさせてください。 ※この表以外の食材は、毎月の献立表でご確認ください。 ※未摂取食材は提供できませんので、保育所へお知らせください。				
穀類	全粥、パン うどん、そうめん 小麦粉、米粉 麩	マカロニ		軟飯、スパゲティ、ビーフン	
芋類	じゃが芋 片栗粉 さつまい	里芋		春雨	山芋
種実類				ごま	栗
砂糖類			砂糖	三温糖	はちみつ、黒糖※ともに1歳未満の乳児には提供しません。
油脂類		サラダ油		ごま油、マーガリン	オリーブ油
調味料等		塩、しょうゆ みそ		加熱酒、加熱みりん、ソース ケチャップ、酢、ドレッシング 卵無しマヨネーズ、カレー粉、コショウ コンソメ、ブイヨン、鶏ガラだし 顆粒だし 等	
豆類	豆腐	豆乳、きな粉		油揚げ、厚揚げ 大豆	
魚介類	しらす、たら	かれい、鮭 まぐろ、水煮ツナ かじき、鯉節	さば、ぶり あじ	ちくわ、なると、さつま揚げ 油漬ツナ、かつお等	さんま、いわし えび 等
肉類		鶏肉、豚肉 ゼラチン		ハム、ウインナー、ベーコン	牛肉
乳類	牛乳、ヨーグルト				
緑黄色野菜	人参 ほうれん草 南瓜 ブロッコリー 小松菜、トマト	チンゲン菜 さやいんげん かぶ、きゅうり		ピーマン、青ねぎ パセリ 等	アスパラガス、パプリカ、 オクラ、絹さや、菜の花、 ニラ 等
その他の野菜	大根、キャベツ 白菜、玉ねぎ	なす レタス クリームコーン		もやし、枝豆 レンコン、ねぎ、ごぼう たけのこ、生姜、にんにく 等	グリーンピース、ズッキーニ そら豆、冬瓜 等
きのこ			えのき茸、舞茸	椎茸、しめじ	マッシュルーム、エリンギ
海藻類		わかめ、煮たのり 青のり、昆布だし		ひじき	昆布
果物類 (フレーバ -含む)	りんご、バナナ もも、すいか	みかん 苺、メロン オレンジ		ぶどう、ブルーベリージャム グレープフルーツ、キウイ パイン缶詰、レモン汁 アセロラ果汁 等	梨、さくらんぼ プルーンヨーグルト 等
菓子類	ベビーせんべい	ベビービスケット		せんべい、ビスケット ウエハース、蒸しパン ホットケーキ、あんこ ゼリー、植物性クリーム 等	シナモン、ココア チョコレート 等

※表に卵はありませんが、ご家庭では月齢に合わせて進めてください。家庭での離乳食の進め方とは、異なる場合があります。

茂原市立保育所給食提供にあたってご理解いただきたいこと

- ・保育所では、「給食で使用する食材の目安」に添って給食を提供します。
- ・「保育所で初めて食べる」ことを避けるため、毎月配布する献立表で使用する食材を確認し、ご家庭で先に食べさせてください。
- ・献立表に未摂取食材がある場合は、アレルギー症状誘発予防の為提供できませんので、必ず保育所へお知らせください。状況により弁当持参をお願いすることがあります。
- ・旬の食材など使用頻度が低い食材は、献立表でもお知らせしますので、献立表を毎月ご確認ください。

- ・ご家庭での離乳食は、お子さんの発達や体調に合わせて進めてください。
- ・食物アレルギーの対応は、医師の指示により行います。

給食の喫食にあたり、上記について説明を受け了承しました。

令和 年 月 日

児童氏名 _____

保護者氏名 _____

保育所使用欄

保護者に説明後、写しを保護者に渡し、原本は保育所で保存しました。