

令和7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	パン、うどん そうめん 小麦粉、麩 全粥、米粉	マカロニ		スパゲティ 軟飯、ビーフン	
芋類	じゃが芋 片栗粉 さつま芋	里芋		春雨、しらたき	山芋
種実類				ごま	栗
砂糖類		砂糖		三温糖	
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、カレー粉 ドレッシング、こしょう 卵無しマヨネーズ 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	鮭、かれい まぐろ 水煮ツナ かじき、鰹節	さば、あじ かつお、ぶり	ちくわ、なると、さつま揚げ 油漬ツナ、たら、いわし さんま等	えび 等
肉類		鶏肉	豚肉	ハム、ウィンナー、ベーコン	牛肉
乳類	ヨーグルト	牛乳（調理）		牛乳（飲用）	
野菜	人参、かぶ ほうれん草 かぼちゃ ブロッコリー 小松菜 トマト 大根 キャベツ 白菜、玉ねぎ	チンゲン菜 さやいんげん さやえんどう なす レタス きゅうり アスパラガス クリームコーン		ピーマン、ねぎ パセリ、パプリカ もやし、ニラ れんこん、ねぎ ごぼう、たけのこ 生姜、にんにく 等	オクラ、 ズッキーニ そら豆 菜花 等
きのこ			えのき茸 椎茸	しめじ	マッシュルーム
海藻類		わかめ	ひじき	のり、青のり、寒天、昆布	
果物類 (フレーバ -含む)	りんご バナナ	桃、オレンジ みかん 苺、メロン		ぶどう果汁 ブルーベリージャム グレープフルーツ、レーズン パイン缶詰、レモン汁 アセロラ果汁 等	すいか、梨 等
菓子類	ベビー煎餅	ベビービスケッ ト		ゼラチン、ビスケット ウエハース、蒸しパン ホットケーキ、せんべい あんこ 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、原本は保育所で保存しました。