

令和8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 さつまい	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、鯉節	さば、あじ かつお、ぶり	ちくわ、なると、さつまい揚げ 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 バイン缶詰、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。