

# ～食事しらべ～

## (1、2歳児用)

児童氏名 \_\_\_\_\_

【食べたことのない食材に○をしてください。】

- ・保育園の給食で提供される主な食材です。
- ・入園前にお家で食べてみてください。
- ・食物アレルギーを起こす食品があり、給食において除去・代替提供などの配慮が必要な場合は、栄養士と面接をしていただきます。
- ・ご不明な点、心配なことがある場合は各保育園へお問い合わせください。



穀類	ご飯 スパゲティ・マカロニ	味付きご飯 中華麺	パン うどん	コーンフレーク 冷や麦・そうめん
芋類	こんにやく・白滝 じゃが芋	春雨 さつま芋	里芋	
豆類	大豆 凍り豆腐	豆腐 きな粉	油揚げ 小豆(あん・甘納豆)	納豆
種実類	ごま	栗		
野菜類	アスパラガス さやえんどう キャベツ ズッキーニ 玉ねぎ なす 白菜 みつ葉 切り干し大根	さやいんげん オクラ きゅうり セロリ チンゲン菜 にら ピーマン もやし	枝豆 かぶ ごぼう 大根 とうもろこし 人参 ブロッコリー レタス	グリンピース かぼちゃ 小松菜 たけのこ トマト 長ねぎ ほうれん草 れんこん
果物類	いちご 柿 りんご 果物の缶詰	みかん すいか メロン	オレンジ 梨 ぶどう	バナナ パイナップル 干しぶどう
きのこ類	えのき茸	椎茸(干し椎茸)	しめじ	なめこ
海藻類	海苔	ひじき	わかめ	
魚介類	たら 鮭 ちくわ かにかまぼこ	赤魚 まぐろ かまぼこ・なると ほたて	かれい かつお はんぺん あさり	その他白身魚 さつま揚げ
肉類	豚肉 ハム・ベーコン・ウィンナー	豚レバー	鶏肉 ゼラチン	牛肉
卵	卵			
乳製品	ヨーグルト	チーズ	アイスクリーム(2歳～)	
飲み物	牛乳	麦茶		
その他	福神漬け	麩	ココアパウダー	