

保育園給食で提供する食材の一覧表です。

食べたことがない食材がありましたら、提供開始時期を目安に少しずつ試してください。

提供開始時期が空欄の食材は1年を通して提供する食材です。時期は目安ですので前後することがあります。



分類	食材名	アレルギー	提供開始時期
穀類	米(うるち・もち米)		
	うどん	小麦	
	そうめん	小麦	
	中華麺	小麦	6月～
	パン	小麦・乳・卵	7月～
	スパゲティ	小麦	
	マカロニ	小麦	
	小麦粉	小麦	
	パン粉	小麦	
	餃子・しゅうまい・ワンタン皮	小麦	
	白玉粉		
	ビーフン		
	麦茶		
	お麩	小麦	
	肉類	鶏肉(もも・胸・ささみ)	鶏肉
鶏ひき肉		鶏肉	
鶏手羽(元・先)		鶏肉	*10月～3歳児以上提供
豚肉(ヒレ)		豚肉	6月～
豚肉(もも)		豚肉	
豚ひき肉		豚肉	
ベーコン		豚肉	
ウインナー・ハム		豚肉	
卵	全卵	卵	
魚介類	さけ	魚	
	白身魚(ホキ)	魚	
	さわら	魚	
	ほっけ	魚	
	しらす干し	魚	
	ぶり	魚	
	ツナ水煮	魚	
	いわし・あじ	魚	7月～
	さば	魚	7月～
	あさり	あさり	7月～
	えび	甲殻類	9月～
	ししゃも	魚・魚卵	*10月～3歳児以上提供
	もずく		
	練り製品(ちくわ・なると・さつま揚げ)	魚	
	はんぺん	魚・小麦・山芋	
あなご・うなぎ	大豆・小麦	7月	
大豆類	豆腐	大豆	
	大豆水煮ミンチ	大豆	
	高野豆腐	大豆	
	きな粉	大豆	
	油揚げ	大豆	
	厚揚げ	大豆	
	おから	大豆	
	大豆ミート	大豆	
	ひきわり納豆	大豆	

分類	食材名	アレルギー	提供開始時期
野菜	人参		
	玉ねぎ		
	じゃがいも		
	大根(生・干し)		
	小松菜		
	ほうれん草		
	ちんげん菜		
	トマト		
	かぶ		
	かぼちゃ		
	きゃべつ		
	里芋		
	白菜		
	もやし		
	ねぎ		
	ピーマン		
	きゅうり		
	しいたけ(生・干し)		
	えのき		
	しめじ		
	まいたけ		
	いんげん		
	絹さや		
	さつまいも		
	ブロッコリー		
	たけのこ		5月～
	おくら		7月～
とうもろこし		7月～	
コーン(冷・缶)		*1歳児:7月～	
グリーンピース		*1歳児:7月～	
とうがん		8月～	
なす			
れんこん		11月～	
にんにく			
生姜			
マッシュルーム			
なめこ			
にら			
ごぼう			
果物	バナナ	バナナ	
	りんご	りんご	
	みかん・いよかん類	柑橘類	
	梨		7月～
	すいか		7月～
	いちご	いちご	12月～
	干しぶどう		
	パイナップル生	パイナップル	6月～
	黄桃缶	もも	
	みかん缶	柑橘類	
パイナップル缶	パイナップル		
レモン・ゆず(果汁)			

