

食材チェック表（１、２歳用）

穀類	米		野菜類	白菜		大豆	高野豆腐	
	パン（パン粉）			ブロッコリー			納豆	
	うどん			ほうれん草			大豆	
	そうめん			コーン			油揚げ・厚揚げ	
	スパゲッティ・マカロニ			なす			枝豆	
	ビーフン			ピーマン		種実 調味料	ごま	
	押し麦			アスパラガス			砂糖	
卵	鶏卵（全卵）			オクラ			醤油	
				もやし			塩	
魚介類	かれい			ごぼう			みりん	
	鮭			生姜			料理酒	
	鯖			たけのこ			酢	
	さわら			ニラ			味噌	
	ぶり			にんにく			マヨネーズ	
	たら			ねぎ			マヨネーズタイプ（マヨドレ）	
	ツナ			パプリカ			ソース類（中濃、ウスター）	
	かまぼこ・ちくわ			れんこん			ケチャップ	
	食べる小魚			えのき			カレー粉	
	かつお節			きくらげ		その他	幼児用せんべい・菓子	
肉類	鶏肉		果実類	グリンピース			ココア	
	豚肉			バナナ			ゆかり	
	牛肉			オレンジ			梅干し	
	ゼラチン			りんご			黒糖	
	ウインナー			いちご			栗（甘露煮可）	
	ハム			なし				
	ベーコン			柿				
乳類	豆乳ヨーグルト			レーズン				
	生クリーム							
野菜類	かぶ		芋類	じゃがいも				
	なばな			さつまいも				
	かぼちゃ			里芋				
	キャベツ			春雨				
	きゅうり			糸こんにゃく				
	小松菜		海藻類	わかめ				
	大根			ひじき				
	玉ねぎ			のり				
	チンゲン菜			寒天				
	トマト		大豆	豆腐				
	人参			豆乳				

今までに食べたことがある食材にチェックをつけてください。