

# 離乳食材進行表

START

初期（ゴックン期）					
分類	食材	調理法	形状	1回目	2回目
穀類	米	10倍粥 (こす～すりつぶす)	ぼたぼた ～ドロドロ		
豆類	豆腐	煮てすりつぶす	ペースト ～ドロドロ		
魚類	白身魚(たら・カレイ)	煮てとろみをつけ、 すりつぶす			
	しらす干し	煮てすりつぶす			
乳類	粉ミルク				
果物類	りんご	煮てつぶす	ペースト		
	バナナ	つぶす			
	オレンジ	しばってこす	果汁		
いも類	じゃがいも	煮てすりつぶす	ペースト		
	さつまいも				
野菜類	にんじん	煮てすりつぶす	ペースト		
	大根・かぶ				
	かぼちゃ				
	ほうれん草・小松菜 チンゲン菜				
	白菜				
	玉ねぎ				
	ブロッコリー・カリフラワー				
	トマト	皮をおき、煮てつぶす			
調味料等	だし(昆布・野菜)				
	片栗粉	とろみに使う			
	ほうじ茶	さゆで薄める			

・きやべつ

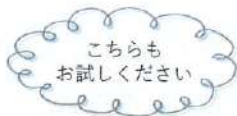
初期（ゴックン期）		
保護者	保育園	給食室
印	印	印
印	印	印

こちらも  
お試ください



※ (g) (ml) の表記は目安量です。

中期 (モグモグ期)					
分類	食材	調理法	形状	1回目	2回目
穀類	パン (食パン)	パン粥	粗つぶし		
	うどん・そうめん	くたくたに煮る			
	焼き麩	煮る			
豆類	高野豆腐	柔らかく煮て刻むor粗つぶし			
	大豆	大豆は柔らかく煮てつぶす			
	納豆	お粥に混ぜる	刻みor挽き割り		
肉類	鶏肉 (ささみ・ひき肉)	煮てとろみをつける	みじん切り		
魚類	赤身魚 (マグロ・かじき)	煮てとろみをつけて 細かくほぐす			
	ツナ缶 (まぐろ水煮)	細かくほぐす			
	さけ 15g	煮てとろみをつけて 細かくほぐす			
乳類	ヨーグルト (無糖) 50g	そのまま または、料理に混ぜる			
野菜類	なす	皮をむき小さく切ってから柔らかく煮る			
	きゅうり	皮をむき柔らかく煮る・粗つぶし			
	クリームコーン缶	料理に混ぜる			
	もやし	小さく切ってから柔らかく煮る			
海藻類	ひじき	柔らかく煮る	みじん切り		
	わかめ	トロトロに煮る	みじん切り		
調味料等	だし (かつお・煮干し)				
	塩				
	しょうゆ	ごく少量			
	味噌				



こちらもお試ください

- ・豆乳 (温)
- ・きなこ

中期 (モグモグ期)		
保護者	保育園	給食室
☐	☐	☐
☐	☐	☐



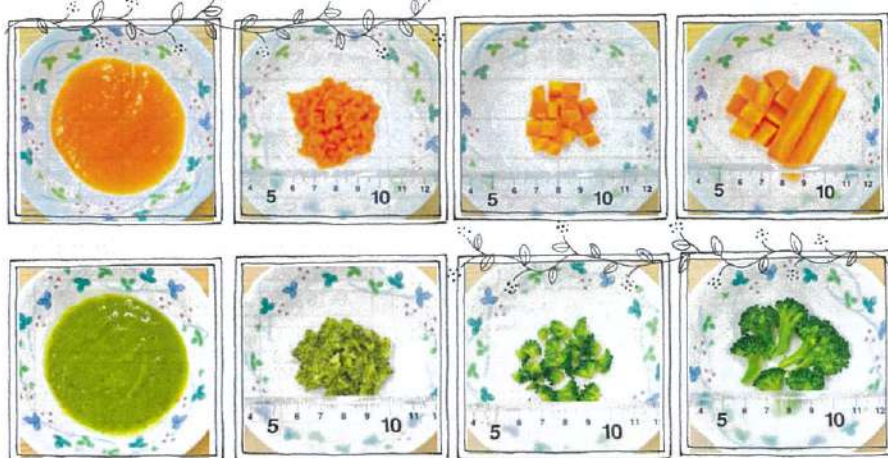
後期（カミカミ期）					
分類	食材	調理法	形状	1回目	2回目
穀類	スパゲティ・マカロニ	柔らかく茹でる	1~2cmの長さ		
	ビーフン		1~2cmの長さ		
豆類	春雨		1~2cmの長さ		
肉類	豚ひき肉・豚肉	煮る、炒める	8mm~1cmの角薄切り		
乳類	牛乳（加熱）80ml	料理に混ぜる ・ 温めて飲む			
	バター	料理に入れる			
	チーズ類				
いも類	里芋	小さく切って柔らかく煮るor茹でる	粗刻み		
野菜類	ピーマン・パプリカ				
調味料	ケチャップ	ごく少量			
	油				

後期（カミカミ期）		
保護者	保育園	給食室

- ・ 冬瓜
- ・ 青のり
- ・ ハイハイン

こちらもお試しください

### 食材の大きさの目安



初期

中期

後期

完了期

\*1 当園でのお食事には、純ココアを、使用します。

\*2 日清のマヨドレ（卵不使用）を使用します

\*3 旬の季節にお試しください



完了期（バクバク期）					
分類	食材	調理法	形状	1回目	2回目
穀類	ロールパン	柔らかく茹でる	2～3cmに切る		
	豆乳（冷）100ml	そのまま			
	油揚げ・厚揚げ	油抜きする	1～2cmに角切る		
魚類	さば 20g	茹でる・煮る・焼く	ほぐし～刻み		
	あじ 20g				
	練り製品	小さく切って料理に混ぜる			
卵	鶏卵（全卵2/3個以上）	しっかり加熱した卵料理			
乳類	牛乳（飲用）100ml	そのまま			
	生クリーム	料理に入れるorホイップ			
野菜	きのこ類	小さく切って 柔らかく煮るor茹でる			
	れんこん				
	ごぼう				
	いんげん・きぬさや グリーンピース				
	にら				
	ねぎ				
	しょうが	おろしたものを加熱し料理に混ぜる			
果物類	もも・もも缶	そのまま	一口大カット		
	レーズン・プルーン	刻んで料理に混ぜる			
海藻類	寒天	ゼリーにする			
種実類	ごま	料理に入れる			
	ココア *1	料理に入れる			
調味料等	マヨネーズ*2	そのまま料理に混ぜる			
	鶏がら（粉末・顆粒）	少量			
	酢				
	みりん・酒				
	ごま油				
ソース					





完了期（パクパク期）					
季節の 果物*3	メロン	よく洗って そのまま	一口大カット		
	スイカ				
	梨				
	柿				
	いちご				

完了期（パクパク期）		
保護者	保育園	給食室

### 毎月の配布献立をご確認ください

※食材進行表にない食材（季節食材・その他の食材）も給食提供が  
ございます。毎月の献立内容と使用食材をよくご確認ください。

#### 季節食材

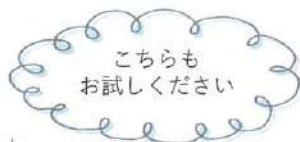
- ・いわし ・ぶり
- ・さんま
- ・アスパラガス
- ・枝豆 ・そらまめ
- ・ズッキーニ
- ・スナップエンドウ
- ・ぶどう
- ・さくらんぼ
- ・甘夏
- ・グレープフルーツ
- ・栗

#### その他の食材

- ・豆苗 ・コーン缶 ・とうもろこし
- ・みつば ・きぬさや
- ・セロリ・切干し大根
- ・焼き海苔 ・とろろ昆布
- ・スキムミルク ・生クリーム・乳酸菌飲料
- ・オリーブオイル
- ・塩こうじ ・塩こんぶ
- ・ソース（中濃・ウスター）
- ・カレールウ・ハヤシルウ・シチュールウ
- ・酢 ・梅干し ・ゆかり
- ・パセリ粉 ・レモン果汁
- ・ジャム（いちご・ブルーベリー・マーマレード）
- ・100%ジュース（りんご・オレンジ・ぶどう）

#### ～菓子類～

- ・マンナ・マリー・たべっ子どうぶつ
- ・アンパマンひとくちビスケット
- ・アンパマン幼児ビスケット
- ・ルヴァンクラッカー
- ・アンパマンせんべい・星たべよ



### 乳幼児期

分類	食材	調理法	形状	1回目	2回目
穀類	中華麵	5~10cmカット			
肉類	ハム・ベーコン	小さく切って煮る・茹でる・炒める			
	ゼラチン	ゼリーorムース			
果物類	パイン缶	一口大			
野菜類	糸こんにゃく	5cmほどにカット			
	たけのこ	小さく切って煮る・茹でる・炒める			

ご協力  
ありがとうございました！



乳幼児期		
保護者	保育園	給食室

#### そのほかの食材

- ・糸こんにゃく ・ウインナー
- ・オイスターソース (少量)
- ・メープルシロップ
- ・こしょう (ごく少量)

- ・もち米 ・コーンフレーク・玄米
- ・押麦
- ・オクラ・レタス
- ・モロヘイヤ・ゴーヤ
- ・ゆで小豆缶 など

#### ▼ 特定原材料 7品目 表示義務



#### ▼ 特定原材料に準ずるもの 推奨21品目



#### 給食で使用しない食材

## 食材進行表に関する同意書

茗荷谷ここわ保育園における給食の提供にあたり、  
『食材進行表』及び『献立表』に基づき、すべての食材を確認し家庭で摂取をした上で、園児への給食を提供することを同意します。

年 月 日

住 所 \_\_\_\_\_

保護者 氏 名 \_\_\_\_\_ 印

園 児 名 \_\_\_\_\_

(園児との関係) \_\_\_\_\_