

食材チェック表 0・1・2歳児用

・食べさせたことのあるもの全部に○印をつけてください。

穀物	米 食パン うどん スパゲッティ 中華そば
芋類	じゃが芋 さつまいも 里芋 こんにゃく はるさめ
油脂類	サラダ油 バター
肉類	ひき肉 ささ身 レバー 薄切り肉 厚い肉
魚類	たら さんま さば ししゃも いか 鮭 カレイ まぐろ (ツナ含む) めかじき しらす ぶり さわら かつお いわし あじ
豆類	豆腐 納豆 生揚げ 油揚げ きな粉 煮豆 豆乳 その他 ()
卵類	マヨネーズ
乳類	牛乳 ヨーグルト 乳酸飲料 (カルピスなど) チーズ
野菜類	人参 大根 ほうれん草 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ かぶ 小松菜 いんげん トマト れんこん しめじ ねぎ まいたけ たけのこ きゅうり ごぼう しいたけ ピーマン えのき ブロッコリー もやし コーン なす 白菜 オクラ チンゲン菜 しょうが
果物類	いちご りんご みかん類 缶詰 (パイナップル、桃など) メロン すいか ぶどう バナナ 梨
種実類	ごま
海藻類	のり わかめ ひじき 昆布
その他	シナモン