

	穀類		野菜類・果物類			たんぱく質食品			その他		
後 期 食 が 始 ま る ま で に 食 べ て お く も の	スパゲッティ		里芋		ぶどう		納豆		鮭		サラダ油
			れんこん		いちご		チーズ		豚肉		ホットケーキミックス
			オクラ		なし				全卵		タマゴボーロ
			長ネギ		りんご						ビスケット
			きゅうり		レーズン						
移 行 食 が 始 ま る ま で に 食 べ て お く も の	クラッカー		さやいんげん		もも		高野豆腐		さんま		マヨネーズ
	コーンフレーク		さやえんどう		柑橘類		大豆の水煮		あじ		ごま油
	中華麺		とうもろこし		パイン		おから		ぶり		バター
			枝豆		柿		豆乳		さば		ごま
			にら		メロン		牛乳		ベーコン		こんにゃく
			ピーマン		スイカ		わかめ		ハム		梅干し
			セロリ		果実ジャム		のり		ウインナー		カレー粉
			きのこ類				ひじき		あさり		コンソメ
			もやし				油揚げ		小女子		ゼラチン
			ごぼう				厚揚げ		ホタテ缶		オイスターソース
			たけのこ				かまぼこ				中濃ソース
			しょうが				ちくわ				
			にんにく				生クリーム				
			夕顔(ゆうごう)				あんこ				

\* 旬が外れている。などで手に入らない食材があるときはご相談ください

\* 缶詰なども上手に使い食べられる食材を順に増やしていきましょう