

	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	中華麺		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
			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		いわし		こんにやく
			ピーマン		スイカ		わかめ		ベーコン		梅干し
			セロリ		果実ジャム		のり		ハム		カレー粉
			きのこ類				ひじき		ウインナー		コンソメ
			もやし				油揚げ		あさり		ゼラチン
			ごぼう				厚揚げ		小女子		オイスターソース
			たけのこ				かまぼこ		ホタテ缶		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)									
		アスパラガス									

* 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