

	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おくもの	スパゲッティ	里芋	ぶどう	納豆	鮭	サラダ油	
		とうもろこし	いちご	チーズ	豚肉	ホットケーキミックス	
		オクラ	なし	大豆の水煮	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				
		枝豆					
		もやし					
完了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	牛乳	あじ	ごま油	
		れんこん	パイン	わかめ	ぶり	バター	
		枝豆	柿	のり	さば	ごま	
		にら	メロン	ひじき	いわし	梅干し	
		ピーマン	スイカ	油揚げ	ベーコン	カレー粉	
		セロリ		厚揚げ	ハム	コンソメ	
		きのこ類		かまぼこ	ウインナー	ゼラチン	
		ズッキーニ		ちくわ	あさり	オイスターソース	
		ごぼう		さつま揚げ	ちりめんじゃこ	中濃ソース	
		たけのこ		生クリーム	ホタテ	鶏ガラだし	
		しょうが				中華だし	
		にんにく				黒糖	
		夕顔(ゆうごう)				酢	
	アスパラガス				みりん		
		こんにゃく					

* 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