

# 幼児の食品表

	消化の良い食品	消化の悪い食品
穀類	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食パン</li> <li>・お粥</li> <li>・うどん</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラーメン</li> <li>・すし</li> <li>・赤飯</li> </ul>
魚類	 <p>油の少ないお魚</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たい</li> <li>・カレイ</li> <li>・ヒラメ</li> <li>・たら</li> </ul>	 <p>油の多いお魚</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サバ</li> <li>・さんま</li> <li>・うなぎ</li> <li>・フリ</li> <li>・マグロ</li> </ul>
肉類	 <p>油の少ないお肉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉</li> <li>・ヒレ肉</li> </ul>	 <p>油の多いお肉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉</li> <li>・ベーコン</li> <li>・ソーセージ</li> </ul>
豆類	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐</li> <li>・高野豆腐</li> <li>・きな粉</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・あずき</li> <li>・大豆など固い豆</li> </ul>
卵類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵</li> <li>・うずらの卵</li> <li>・茶碗蒸し</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すじこ</li> <li>・たらこ</li> </ul>
油類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・良質バター</li> <li>・植物油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラード</li> </ul>
野菜類	 <p>柔らかく煮た野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人参</li> <li>・カブ</li> <li>・白菜</li> <li>・大根</li> <li>・ほうれん草</li> <li>・キャベツ</li> <li>・カリフラワー</li> </ul>	 <p>繊維が多い、強い香りの野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・筍</li> <li>・ごぼう</li> <li>・レンコン</li> <li>・セロリ</li> <li>・ふき</li> <li>・うど</li> <li>・にら</li> </ul>
その他		 <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこ</li> <li>・海藻類</li> <li>・漬物</li> <li>・干物</li> </ul>
果物	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・りんご(すりおろし)</li> <li>・果物缶詰</li> </ul>	 <p>酸味の強いもの 固い物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミカン</li> <li>・なし</li> <li>・干し果物</li> </ul>
飲み物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麦茶</li> <li>・白湯</li> <li>・イオン飲料(OS1)</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーヒー</li> <li>・サイダー</li> <li>・コーラ</li> </ul>
菓子類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゼリー</li> <li>・ほうろ</li> <li>・かすてら</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドーナツ</li> <li>・ケーキ</li> <li>・かりんとう</li> </ul>
調理法	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮る</li> <li>・蒸す</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げる</li> </ul>