

かみ応え 小

かみ応え 大

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
穀物		そば	食パン ピザ	うどん(ゆで) カップめん ちらし寿司 焼きそば	麦ご飯 ご飯 かつぱ巻き 白玉団子	スパゲッティ (ゆで) 串だんご	もち	乾パン たくあん巻き		フランスパン コーンフレーク (乾)
いも・豆	さつまいも(ゆで) マッシュポテト(ゆで) 木綿豆腐	うずら豆	大豆(水煮) 納豆	こんにゃく	長いも	フライドポテト	凍り豆腐 (もどし)	油あげ		
肉類		コンビーフ	ソーセージ 肉団子		チャーシュー		鶏もも(ソテー) レバー(ソテー) ミンチステーキ		豚ヒレ(ソテー) 牛モモ(ソテー)	
魚介類		サケ(生) ブリ(焼) うなぎ(かば焼)	まぐろ 魚肉ソーセージ	さつまあげ つみれ	かまぼこ ちくわ	イカ(ゆで) カツオ(角煮)	イカ(生) 酢だこ	イワシ(佃煮風) なまりぶし		みりん干し さきいか
野菜類	大根(ゆで) かぼちゃ(ゆで) かぶ(ゆで)	なす(あげ、むし) 枝豆、トマト 白菜、タマネギ	グリーンピース (ゆで)	ふき(ゆで) ごぼう(ゆで) わかめ	かぶ(生、漬物) ほうれん草 さやえんどう アスパラガス スイートコーン缶	きゅうり(生、漬物) なす(生)、大根(生) ピーマン、レタス もやし(ゆで) たけのこ(ゆで)	らっきょう 白菜(漬物)	はす(酢漬) キャベツ(生)	セロリ(生) にんじん(生)	たくあん
卵・乳類	卵豆腐	クリームチーズ ゆで卵(黄身) だし巻き卵	ゆで卵(白身) オムレツ 卵焼き	チーズ						
菓子類	カスタードプリン 水ようかん ゼリー	バタークッキー スイートポテト かすてら	ポテトチップ プリッツ クラッカー	甘納豆 ソフトせんべい えびせん			かりんとう			
果物 種実類	すいか メロン	桜桃(缶) みかん(缶) いちご バナナ		プルーン 梨 りんご	ピーナッツ しいたけ	マッシュルーム	干しぶとう アーモンド			

