

この調査は「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」の「保育所で初めて食べることを避ける」に基づくものです。お子さんの離乳食をスムーズに進めていくために、ご理解の上、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

※ チェックする食品は食物アレルギーを起こしやすい食品を中心に記載しています。

(記入方法) ○印をご記入下さい。(A⇒自宅何度か食べたことがある B⇒食べたことがない)

ご家庭で摂取した食材を給食に使用していきます。提出後、食べれるようになったら担任まで報告してください。

※ 「●食べておく食品」・・・保育園の離乳食で使用する食材を中心に記載しています。目安の月齢で使用していきますので、家庭で複数回食べておきましょう。気になる食材はお問合せください。

(クラス名) (園児名) (提出日:令和 年 月 日)

5～6か月頃に使用します。 ...初めて食べる食材は慎重に進めましょう。

| ①魚・肉・豆腐・卵・乳類 | | ②穀類・いも類 | | ③野菜・果物類 | |
|------------------------|-----|----------------------|-----|---|-----|
| 1 絹ごし豆腐 | A B | 1 食パンがゆ(粉ミルク・牛乳) | A B | 1 ほうれん草・小松菜 | A B |
| 2 白身魚(めかじき 鮭) | A B | 2 麩 | A B | 2 トマト(湯むき、種除く) | A B |
| 3 白身魚(ひらめ・かれい) | A B | 3 さつまいも(通常の芋から) | A B | 3 パナナ | A B |
| 4 きなこ(おかゆなどに混ぜて) | A B | (通常の芋→紅芋) | | 4 (煮)りんご | A B |
| 5 しらす干し(塩ぬき) | A B | | | | |
| 卵黄(※1) | A B | | | | |
| ●食べておく食品 野菜スープ 昆布だし | | ●食べておく食品 おかゆ じゃが芋 | | ●食べておく食品 人参 かぼちゃ とうがん 大根 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 白菜 | |

☆麩は、おろし金でおろして、おかゆやスープなどに入れて使ってみましょう。

(※1) 卵の使用は遅らせる必要はないとされていますが、「献立の単純化」の推奨により、保育園では提供が遅れる場合があります。

7～8か月頃に使用します。

| | | | | | |
|--|-----|--|-----|---|-----|
| 1 プレーンヨーグルト | A B | 1 そうめん・うどん | A B | 1 みかん類 | A B |
| 2 チーズ(塩分が少ないものから) | A B | 2 ロールパン | A B | 2 いちご | A B |
| 3 ひきわり納豆 | A B | | | | |
| 4 (煮)大豆 | A B | | | | |
| 5 鶏肉(ささみから) | A B | | | | |
| 6 ツナ缶 | A B | | | | |
| 7 豆乳 | A B | | | | |
| 8 牛乳(料理に少量から) | A B | | | | |
| (※1)全卵 | A B | | | | |
| ●食べておく食品・調味料(少量から) 沖縄豆腐 ゆし豆腐 あおさ 青のり わかめ 寒天 大豆以外の豆類 みそ さとう しょうゆ ケチャップ バター サラダ油 | | ●食べておく食品 コーンフレーク ホットケーキミックス粉(ベビー用) | | ●食べておく食品 なす おくら きゅうり レタス もやし ピーマン グリンピース チンゲン菜 枝豆 ニラ クリームコーン缶 スイカ 梨 | |

食材の使用月齢は、あくまでも目安です。

☆肉類は、部位によっては赤ちゃんの負担がかかってしまうことがあります。脂の少ない部位から進めていきましょう。

9～11か月頃に使用します。

| | | | | | |
|---|-----|---------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| 1 豚レバー(ベビーフード含む) | A B | 1 里芋 | A B | 1 パイナップル | A B |
| 2 豚肉 | A B | 2 田芋 | A B | 2 メロン | A B |
| 3 牛肉 | A B | | | 3 柿 | A B |
| 4 赤身魚(かつお・まぐろ) | A B | | | | |
| 5 青魚(さば・さんま) | A B | | | | |
| ●食べておく食品・調味料(少量から) ひじき 刻みのり 煮干しだし 酢 マヨネーズ ウスターソース | | ●食べておく食品 マカロニ・スパゲッティ 沖縄そば | | ●食べておく食品 へちま さやいんげん ホールコーン缶 ジャム | |

1歳頃(幼児食移行に向けて)

...「幼児食こんだて」を参考に食べれる食材を増やしていきましょう。

| | | | |
|--|-----|---------------------------------------|---|
| 1 全卵 | A B | ●食べておく食品 ぎょうざ・春巻きの皮 フランスパン 中華めん | ●食べておく食品 れんこん ごぼう たけのこ えのきたけ しめじ しいたけ なめこ |
| 2 あさり しじみ | A B | ●(おやつとして) 乳酸菌飲料 クラッカー ウェハース | マッシュルーム |
| 3 ちくわ・かまぼこ・ハム類 | A B | あられ ゼリー プリン メロンパン | 桃缶 みかん缶 パイン缶 |
| (※2)えび | A B | カステラ アイスクリーム | |
| ●食べておく食品・調味料(少量から) 牛乳(飲用として) もずく 油あげ カレールー ゴマ油 ごま はちみつ | | | |

(※2) えびは給食では使用しませんが、菓子類等に使用している場合があります。