

自宅での食品確認表（5か月から11か月ごろ）

園児名： 生年月日 年 月 日

保育園で初摂取(初めて食べること)による食物アレルギーの発症を防止するため、下記の食品の確認をお願い致します。

<確認方法>

- ①新鮮なものを加熱調理し、1品目ずつ少量から食べてお子さんの様子を確認しましょう。
- ②じんま疹やかゆみなどの症状がなくても、2回以上食べ確認してください。
- ③食べた最終日を記入して、保育園へ必ずお知らせください。

(この原本は保育園で保存し、写しをご家庭で保管します。)

月齢の目安	特定原材料及び準じるもの	食品名 (この中の1食品を確認)	最終確認日
5か月ごろ (開始)	大豆	豆腐	月 日

月齢の目安	特定原材料及び準じるもの	食品	最終確認日
5~6か月ごろ (初期)	小麦	うどん 又は 麩 又は パン ※パン：卵や乳などが入っていない、小麦と水のみで作られたもので試みましょう。	月 日
	乳	チーズ 又は ヨーグルト ※チーズ：プロセスチーズやカッテージチーズを野菜やお粥に混ぜると食べやすいです。 ヨーグルト：フルーツソース等が入っていないプレーンのもので試みましょう。	月 日

月齢の目安	特定原材料及び準じるもの	食品	最終確認日
7~8か月ごろ (中期)	りんご	りんご	月 日
	鶏肉	鶏肉	月 日

月齢の目安	特定原材料及び準じるもの	食品	最終確認日
9~11か月ごろ (後期)	バナナ	バナナ	月 日
	豚肉	豚肉	月 日
	さけ	鮭	月 日

アレルギー物質を含む加工食品には、「食品表示法」で定められた表示の義務があるもの(特定原材料8品目)と表示が推奨されているもの(特定原材料に準じるもの20品目)があります。

これを参考に保育園の離乳食で提供をする食品が、上の表に記載されています。

アレルギー表示	保育園の給食で提供するもの	保育園で提供しないもの
表示義務があるもの	えび、かに、小麦、卵、乳	落花生、そば、くるみ
表示が推奨されているもの	いか、オレンジ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	アーモンド、あわび、いくら、牛肉、かぶナッツ、キウイフルーツ、まつたけ

保育園の給食で提供される食品は、毎月配布する献立表を確認し、自宅で初摂取をしてください。

上記の内容について確認しました。 年 月 日 保護者氏名： _____

自宅での食品確認表（完了食、1歳から）

園児名

生年月日

年

月

日

保育園で初摂取(初めて食べること)による食物アレルギーの発症を防止するため、下記の食品の確認をお願い致します。

<確認方法>

- ①新鮮なものを、1品目ずつ少量から食べてお子さんの様子を確認しましょう。
- ②じんま疹やかゆみなどの症状がなくても、2回以上確認してください。
- ③確認をしたら日付を記入しましょう。既に何回も食べたことのある食品は○印で構いません。

(この原本は保育園で保存し、写しをご家庭で保管します。)

特定原材料及び準じるもの	食品名 (この中の1食品を確認)	確認する時の注意点	調理例	確認済 (○又は日付)
大豆	豆腐・納豆	豆腐は中心まで加熱してから使用しましょう。	豆腐煮	
小麦	うどん・マカロニ・スパゲッティー・パン	パン：卵・乳・ナッツが入っていない小麦と水のみで作られたもので試みましょう。	野菜うどん・フランスパン	
乳	牛乳・チーズ・ヨーグルト	ヨーグルト：フルーツソース等が付いていないプレーンのもので試みましょう。 牛乳：冷たいまま飲むとお腹がゆるくなるがあるので、初めは温めてから飲みましょう。	プレーンヨーグルト・飲用牛乳	
りんご	りんご	パンやヨーグルトに入っているものではなく、そのものを食べましょう。	すりおろしにする。	
鶏肉	鶏肉	パン粉、小麦粉の衣をつけずに食べましょう。	そばろ煮・照焼き	
バナナ	バナナ	ケーキ等に入っているものではなく、そのもので試みましょう。1回量は1本まるごとではなく、少量から試みましょう。	1/3本分をカットしたもの。	
豚肉	豚肉	麻婆豆腐等の他のタンパクが入っているものは適しません。	そばろ煮・生姜焼き	
さけ	鮭	フライは衣に卵等が含まれるため、加熱した鮭そのもので試みましょう。	鮭の塩焼き・照焼き	
卵	鶏卵	必ず加熱調理しましょう。卵黄から試し、量が増えても大丈夫であれば、全卵を少量から試みましょう。	ゆで卵（完了食の場合は刻むかうらごす）・卵焼き	
もも	もも	時季により手に入りにくいことがありますので、缶詰の桃で確認してもよいです。	もも缶	
オレンジ	オレンジ	ケーキやヨーグルトに入っているものではなく、そのものを食べましょう。	1/6個分をカットしたもの。	
ごま	ごま	すりごまで試みましょう。	青菜のごま和え	
えび	えび	すり身は小麦粉や卵が入っているものもあるので、原材料に注意しましょう。刺身用でも加熱して使用しましょう。	茹でえび・えびの炒め物	
かに	かに	カニカマはかにかが使用されていないので、適しません。	カニ缶をごはんやサラダに混ぜる。	
やまいも	やまいも・ながいも	加熱して使用しましょう。すりおろした場合も汁などに入れ、加熱しましょう。	山芋の素揚げ、煮物	
さば	さば	味噌煮や水煮の缶詰でも構いません。とろみに小麦粉が使われていないか注意しましょう。	さばの味噌煮	
いか	いか	すり身は小麦粉や卵が入っているものもあるので、原材料に注意しましょう。刺身用でも加熱して使用しましょう。	刻んで炊き込みご飯・すり身を柔らかく煮る	

アレルギー物質を含む加工食品には、「食品表示法」で定められた表示の義務があるもの（特定原材料8品目）と表示が推奨されているもの（特定原材料に準じるもの20品目）があります。これを参考に保育園で提供する食品が、上の表に記載されています。

アレルギー表示	保育園の給食で提供するもの	保育園で提供しないもの
表示義務があるもの	えび、かに、小麦、卵、乳	落花生、そば、くるみ
表示が推奨されているもの	いか、オレンジ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	アーモンド、あわび、いくら カニ・ナッツ、キウイフルーツ 牛肉、まつたけ

保育園の給食で提供される食品は、毎月配布する献立表を確認し、自宅で初摂取をしてください。

上記の内容について確認しました。

年 月 日 保護者氏名：

食事の目安量

		保育園での一回量		一日あたりの目安量			
		1～2歳	3～5歳	食品	年齢	1～2歳	3～5歳
からだの働き	働く力や体温となる	食パン:8枚切2/3枚 45g	食パン:8枚切1枚 50g	ごはん		90～100g ×3回	100～110g ×3回
		干しうどん:40g	干しうどん:45g	いも類		40g	50g
		乾スパゲティー:32g	乾スパゲティー:35g	砂糖		5g	7g
		ごま:1g	ごま:2g	菓子類		20g	30g
				油脂		10g	12g
	からだの調子を ととのえる	バナナ:40g(1/3本)	バナナ:40g(1/3本)	緑黄色野菜		80g	80～100g
		オレンジ:30g(1/6個)	オレンジ:30g(1/6個)	淡色野菜		120g	120～150g
		りんご:30g(1/8個)	りんご:30g(1/8個)	果物		100g	100g
		もも(もも缶):30g	もも(もも缶):30g	海草		少々	少々
		やまいも:8g	やまいも:10g				
からだをつくる	卵 35g	卵 40g	卵		30g	40g	
	肉・魚35g※1	肉・魚 40g	肉		35g	40g	
	えび:15g※2	えび:20g(約1尾)	魚		35g	40g	
	いか:4g	いか:5g	大豆製品		40g	50g	
	かに:4g	かに:5g	牛乳		300ml	250ml	
	豆腐:40g	豆腐:50g (約1/6丁)	【食材の注意事項】 ※1 完了食では、さばの提供はありません。乳児食よりさばが提供されるため、乳児食に移行するまでに、さば35g(一回量)が摂取できるよう、自宅で確認をお願いします。				
	牛乳:100～150ml	牛乳:120～200ml	※2 完了食・乳児食では桜えび2g程度の提供です。幼児食では、えびの提供量が20gに増えるため、3歳児クラス進級までに15～20g(一回量)が摂取できるよう、自宅で確認をお願いします。				
	ヨーグルト:1個 (約90g)	ヨーグルト:1個 (約90g)					
チーズ:16g	チーズ:20g						