



保育園で使用する離乳食の食品チェック表



この調査は「保育園におけるアレルギー対応ガイドライン」の内容に基づくものです。
 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、ご協力をよろしくお願い致します。

(クラス名) (園児名) (提出日:令和 年 月)

※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⇒自宅で2回以上食べたことがある B⇒食べたことがない)

※「食べておく食材」・・・保育園の離乳食で使用する食品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。気になる食品はお知らせください。

5~6ヶ月			7~8ヶ月			9~11ヶ月		
トマト	A	B	小麦粉(麩)	A	B	食パン	A	B
ほうれん草・小松菜	A	B	うどん	A	B	豚肉(赤身)	A	B
バナナ	A	B	ソーマン	A	B	牛肉(赤身)	A	B
りんご	A	B	鶏肉(ササミから)	A	B	レバー(豚・鶏)	A	B
絹豆腐	A	B	しらす	A	B	赤身魚(マグロ・かつお)	A	B
白身魚	A	B	チーズ(塩分・脂の少ないものから)	A	B	バター	A	B
さつまい	A	B	豆類(大豆・納豆)	A	B	ホットケーキミックス(卵抜き)		
柑橘類	A	B	(小豆・金時豆)	A	B	コーン		
			プレーンヨーグルト	A	B	コーンフレーク		
米(10分粥)			ツナ缶(湯通し)	A	B	マカロニ		
じゃが芋			☆梨	A	B	春雨		
南瓜			☆ぶどう	A	B	ワカメ		
大根			☆いちご	A	B	昆布		
人参			☆柿	A	B	ひじき		
玉ねぎ						なす		
キャベツ			(ゆし豆腐・木綿豆腐)			グリーンピース		
白菜			レタス			おくら		
ブロッコリー			ピーマン			もやし		
冬瓜			胡瓜			青ねぎ・長ネギ		
						ジャム		
						離乳食用ビスケット・せんべい		
☆肉類やチーズなどは部位や種類によって赤ちゃんに負担がかかってしまうことがあります。脂の少ないものから進めていきましょう								
☆季節の食材はその時期に確認								
12ヶ月～幼児食								
甲殻類(エビ・カニ)	A	B	牛乳(飲用として)	A	B	へちま		
貝類(あさり)	A	B	パイナップル	A	B	ごぼう		
軟体類(イカ・タコ)	A	B	キウイフルーツ	A	B	もずく		
青魚(サバ・さんま)	A	B	もも(黄桃缶)	A	B	アーサ		
卵	A	B	ゼリー(ゼラチン)	A	B	きのこ類		
里芋	A	B	ごま	A	B	はちみつ		
山芋	A	B	れんこん			マヨネーズ		
☆田芋	A	B	たけのこ			中華麺		

卵・牛乳・青魚については、アレルギー物質を含む食材であるため、念のために保育園では1才過ぎてから提供するようになっています。
 離乳食のすすめでは卵・牛乳・青魚は7~9ヶ月(中期)から食べさせることができますので、家庭で食べさせることは問題ありません。