

2026年度 食材チェック表

組 名前

代沢ききょう保育園

ご家庭で2回以上食べた食品の確認欄に○×をご記入ください。※ベビーフード等の原材料名も確認し、ご記入ください。

○:ご家庭で2回以上食べたことがある食品

×:医師の指示により食べてはいけない食品(アレルギーまたはアレルギーの可能性のあるもの)

*ご両親・きょうだい児が**食物アレルギーと診断されている食品は、下記に追加記入**し、ご家庭で2回以上試してください。

*オレンジ色枠の食品は、ご家庭で**必ず**2回以上試してください

*チェック表に記載のない食材も摂取します。毎月の献立表で食材をご確認ください。

*食材のチェックを確認してから食事形態を進めます。月齢を目安としながら食材チェックを進めてください。

*保育園では、マヨネーズを使用しておりません(卵不使用のマヨドレを使用しています)。

代沢ききょう保育園

	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期食(1才~1才6ヶ月頃)	幼児食
	確認	確認	確認	確認	確認
穀類	米	小麦粉			
	うどん[小麦]	麴[小麦]			
	食パン[小麦、乳]				
卵		※卵黄(加熱)	※卵白(加熱)	全卵(加熱)	
魚介類	しらす	鮭	かつお等の赤身魚	さば	いか
	かれい	まぐろ	あさり等の貝類	あじ・ブリ等の青魚	子持ししゃも
	たら			たらこ(加熱)	
	にぼしだし			かにかまぼこ	
	かつおだし			ホタテ貝柱(缶詰可)	
				えび(桜えび可)	
肉類		鶏肉	豚肉	牛肉	
			ゼラチン		
乳類	ミルク	牛乳(加熱したもの)		牛乳(非加熱)	
		プレーンヨーグルト[乳]			
きのこ類	大根・人参・かぶ等 白菜・きゃべつ・玉ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃ等	えのきだけ	れんこん		
	トマト	なめこ			
果実類	バナナ	もも	キウイフルーツ		
	りんご	オレンジ	パイナップル		
		メロン			
いも類	じゃがいも		さといも	しらたき	
	さつまいも				
藻類	昆布だし	わかめ			
		あおのり			
豆類	豆腐[大豆]	納豆[大豆]	ごま		くるみ
		大豆加工品/ 水煮大豆・きなこ等			アーモンド
					※ピーナッツ
調味料	麦茶	醤油[大豆、小麦]	ごま油	料理酒・みりん	
		みそ[大豆]	ケチャップ	ソース[りんご]	
		野菜だし(粉末)	鶏ガラスープ[鶏肉]	カレー粉	
		キャノーラ油			
その他	キャンーラ油は、おしばん等で少量使用します。 牛乳(加熱)のチェックがついた後から、乳製品(チーズ等)を少量使用します。 主に後期食から、純ココア(砂糖不使用のもの)、シナモン等の香辛料を少量使用します。 果実類については、上記の他にいちご、スイカ、和梨、ラ・フランス、柿、みかんなどの柑橘類を提供します。				

保育園で使用している食品の、原材料由来のアレルゲン(コンタミを含まない/28品目対象)を青字で記載しています。

※28品目の詳細 えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食物アレルギーにより除去食となる場合は、医師の診断書(生活管理指導表)と園長との面談が必要です。

食物アレルギーと診断された場合は、診断書(生活管理指導表)の記入を医師に依頼してください。(指導表は園にあります)

幼児食のごはんには、押麦等の雑穀が入ります。

軟飯(白飯)は、用意する際に幼児食のごはんと一緒に炊く場合があるため、雑穀が混ざる場合があります。

※中期の卵黄、後期の卵白、幼児食のピーナッツは食べていなくても食事の進捗を進められます。(園での提供はありません)

初めて食べる食材（特に青字のアレルゲンとなる食材）は、病院の開いている日の午前中に試すようにしましょう。

保育園に登園する前に試す場合は、食べてから1時間以上ご家庭でようすを見てから登園してください。

顔や口の周りが赤くなる、発疹が出る、咳き込む等の反応が出た場合はそれ以上食べさせず、医師の診断を仰ぎましょう。

食材チェック表の食材は、園で使い始める時期であり、その時期にならないと食べられないということではありません。

ふきだしにポイントがかいてあります。食材を試す際の参考にしてください。

月齢を目安にしながら食材チェックを進め、先の進度の食材も、食べた食材には○をしていきましょう。

※卵について 保育園で提供が始まるのは完了期食からですが、ご家庭では摂取をして欲しい栄養価の高い食品です。

※種実類について 何に入っているかわかりにくい食品も多く、知らないうちに口にすることがあります。

少量ずつ定期的に食べることでアレルギーの発症を抑えられると言われており、小学校に上がるまでに摂取しておいて欲しい食材です。

	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12ヶ月頃)
	確認	確認	確認	確認
穀類	米	小麦粉	小麦	
	うどん[小麦]	麴[小麦]		
	食パン[小麦、乳]			
卵		※卵黄(加熱)	※卵白(加熱)	全卵(加熱)
魚介類	しらす	鮭	かつお等の赤身魚	さば
	かれい	まぐろ	あさり等の貝類	あじ・ブリ等の青魚
	たら			たらこ(加熱)
	にぼし			ぼし
	かつお			柱(缶詰可)
				えび可)
肉類		鶏肉	豚肉	牛肉
			ゼラチン	
乳類		牛乳(加熱したもの)		牛乳
		プレーンヨーグルト[乳]		
菜類・きのこ類	白菜・きゃべつ・玉ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃ等	えのきだけ	れんこん	
	トマト	なめこ		
果実類	バナナ	もも	ピーナッツ	
	りんご	オレンジ	プル	
		メロン		
いも類	じゃ		さといも	
	さつ			
藻類	昆布だし	わかめ		
		あおのり		
豆実・豆類	豆腐[大豆]	納豆[大豆]	ごま	くるみ
		大豆加工品/		アーモンド
		水煮大豆・きなこ等		※ピーナッツ
調味料類・油	麦茶	醤油[大豆、小麦]	ごま油	料理酒・みりん
		味噌[大豆]	ケチャップ	ソース[りんご]
		野菜だし(粉末)	鶏ガラスープ[鶏肉]	カレー粉
		キャノーラ油		

卵黄・卵白ともに15分茹でた固ゆでたまごを少量から。※食べなくても完了期食まで進めます。

練り物（イカ団子）などがおすすめです。※卵アレの方はつなぎに卵白が入っていないか確認を

塩気が強いのでゆでこぼして

ツナ缶（水煮缶）が楽ですね

汁物にして汁をあさは細かく刻んで

青魚類は特に新鮮なものを

お料理に少量使って

加熱しなくてもいいですが新しいものを

寒天使用のゼリーもあるのでゼラチンの入ったゼリーを

1歳を過ぎてから

種実類は細かく砕いてヨーグルトなどに混ぜて少量から試してください。非常時など、食べられるかどうかはわかっていると安心です。※ピーナッツは園の食事・おやつには出ないので食べていなくても幼児食に進めます。

きのこ類は細かく刻んで汁物に入れ、汁を試してください

すりおろして

果汁をしぼるか細かく刻んで初めての果物は加熱を

口のまわりが赤くなったりかゆがらないか確認を

刻むかひきわりを