

2026年度 食材チェック表

名前：

生年月日：

食物アレルギーの有無を確認するため、ご家庭で2回以上食材を食べてください。※ベビーフード等の原材料名も確認し、ご記入ください。  
問題がなければ日付欄に食べた日付を記入して下さい。

アレルギーまたはアレルギーの可能性があり、医師の指示により食べてはいけない食品には✕を記入して下さい。

＊チェック表に日付が記入された食品（食品群）は、保育園での摂取および取り扱いが可能と判断します。

＊チェック表に記載のない食材も摂取します。（主に野菜類）

＊全ての食材にチェックがつくと食事形態を進められます。月齢を目安としながら食材チェックを進めてください。

＊完了期食では1日に牛乳を200ml提供します。

＊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）

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    |    |    |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------|----|----|-------------|----|----|-----------------|----|----|--------|----|----|
|         |                                                                                                                                                                                                                            | 日付 | 日付 |              | 日付 | 日付 |             | 日付 | 日付 |                 | 日付 | 日付 |        | 日付 | 日付 |
| 穀類      | 米                                                                                                                                                                                                                          |    |    | 麩[小麦]        |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |
|         | うどん[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       |    |    |        |    |    |
|         | たら                                                                                                                                                                                                                         |    |    |              |    |    |             |    |    | 魚卵(加熱)          |    |    |        |    |    |
|         | にぼしだし                                                                                                                                                                                                                      |    |    |              |    |    |             |    |    | かにかまぼこ          |    |    |        |    |    |
|         | かつおだし                                                                                                                                                                                                                      |    |    |              |    |    |             |    |    | えび(桜えび可)        |    |    |        |    |    |
| 肉類      |                                                                                                                                                                                                                            |    |    | 鶏肉           |    |    | 豚肉          |    |    | 牛肉              |    |    |        |    |    |
|         |                                                                                                                                                                                                                            |    |    |              |    |    | ゼラチン        |    |    |                 |    |    |        |    |    |
| 乳類      |                                                                                                                                                                                                                            |    |    | 牛乳(加熱)       |    |    |             |    |    | 牛乳200mL(非加熱)    |    |    |        |    |    |
|         |                                                                                                                                                                                                                            |    |    | プレーンヨーグルト[乳] |    |    |             |    |    | ※裏面参照           |    |    |        |    |    |
| 野菜・きのこ類 | 大根・人参・かぶ等                                                                                                                                                                                                                  |    |    | えのきだけ        |    |    | れんこん        |    |    |                 |    |    |        |    |    |
|         | 白菜・きゃべつ・玉ねぎ・ほうれん草等                                                                                                                                                                                                         |    |    | なめこ          |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |
|         |                                                                                                                                                                                                                            |    |    |              |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |
|         | ブロッコリー・トマト・かぼちゃ等                                                                                                                                                                                                           |    |    |              |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |
| 果実類     | バナナ                                                                                                                                                                                                                        |    |    | もも           |    |    | キウイフルーツ     |    |    |                 |    |    |        |    |    |
|         | りんご                                                                                                                                                                                                                        |    |    | オレンジ         |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |
|         |                                                                                                                                                                                                                            |    |    | 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          |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |
|         |                                                                                                                                                                                                                            |    |    |              |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |
| 種実・豆類   | 豆腐[大豆]                                                                                                                                                                                                                     |    |    | 納豆[大豆]       |    |    | ごま          |    |    | くり              |    |    | くるみ    |    |    |
|         |                                                                                                                                                                                                                            |    |    | 水煮大豆         |    |    |             |    |    |                 |    |    | アーモンド  |    |    |
|         |                                                                                                                                                                                                                            |    |    | きなこ[大豆]      |    |    |             |    |    |                 |    |    | ※ピーナッツ |    |    |
| 調味料・油ほか | 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            |    |    |        |    |    |
|         |                                                                                                                                                                                                                            |    |    |              |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |
| その他     | 中期食から、キャノーラ油を蒸しばん等で少量使用します。<br>魚卵(加熱)は、たらこ子持ちししゃもを提供しています。<br>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。<br>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。<br>果実類は、上記の他にいちご、スイカ、和梨、ラ・フランス、柿、みかん等の柑橘類を提供します。ブドウは提供しませんが、果汁が入るものがあります。 |    |    |              |    |    |             |    |    |                 |    |    |        |    |    |

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、マカダミアナッツ、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、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)の提出と面談が必要です。

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下さい。(指導表は園にあります)

幼児食のごはんには、押麦とあわ・きび等の雑穀が入ります。

完了期の軟飯(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度を進められます。(園での提供はありません)

20: 食材の進め方について

初めて食べる食材（特に青字のアレルゲンとなる食材）は、病院の空いている日の午前中に試すようにしましょう。  
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。  
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下さい。  
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事ではありません。  
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、食べた食材には日付を記入していきましょう。

※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しまう可能性があります。  
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も言われており、小学校までに必ず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）                               | 完了期食（1才～1才6ヶ月頃）                                             | 幼児食                                                                                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 穀類      | 米<br>うどん[小麦]<br>食パン[小麦、乳]                           | 麩[小麦]<br><div>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</div> |                                           |                                                             | <div>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</div>                                                                                                                       |
| 卵       |                                                     | ※卵黄（加熱）                                                        | ※卵白（加熱）                                   | 生卵（加熱）                                                      |                                                                                                                                                                          |
| 魚介類     | しらす<br>かれ<br>たら<br>にぼしだし<br>かつおだし                   | 鮭<br>まぐろ<br><div>ツナ缶（水煮缶）が</div>                               | かつお等の赤身魚<br>あさり等の貝類<br><div>汁物にして汁を</div> | さば<br>あじ・ぶり等の青魚<br>魚卵（加熱）<br>かにかまぼこ<br>えび（桜えび）              | いか<br><div>焼きたらこなど</div> <div>卵アレの方は成分を確認</div>                                                                                                                          |
| 肉類      |                                                     | 鶏肉                                                             | 豚肉<br>ゼラチン                                | 牛肉                                                          |                                                                                                                                                                          |
| 乳類      | <div>加熱しなくてもいいですが新しいものを</div>                       | 牛乳（加熱したもの）<br>プレーンヨーグルト[乳]                                     | <div>寒天使用のゼリーもあるので</div>                  | 牛乳                                                          | <div>1歳を過ぎてから試しましょう<br/>牛乳が苦手で量が飲めない場合<br/>・低温殺菌牛乳を試す<br/>・カルピスやココアと混ぜる<br/>・つぶした南瓜、じゃが芋などに牛乳を混ぜ少量の塩を加え冷たいスープを作る<br/>などで1日総量150mL以上を飲んでください<br/>それでも飲めない場合はご相談ください</div> |
| 野菜・きのこ類 | 大根・人参・かぶ等<br>白菜・きゃべつ・玉ねぎ・ほうれん草等<br>ブロッコリー・トマト・かぼちゃ等 | えのきだけ<br>なめこ<br><div>きのこ類は細かく刻んで汁物に入れ、汁を試して</div>              | れんこん<br><div>すりおろして</div>                 |                                                             |                                                                                                                                                                          |
| 果実類     | バナナ<br>りんご<br><div>果汁をしぼるか細かく刻んで</div>              | もも<br>オレンジ<br>メロン                                              | キウイフルーツ                                   |                                                             | <div>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。<br/>※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。</div>                                                     |
| いも類     |                                                     |                                                                | さといも<br><div>口のまわりが赤くなったりかゆがらないか確認を</div> |                                                             |                                                                                                                                                                          |
| 藻類      | 昆布だし                                                | わかめ                                                            | <div>刻むかひきわりを</div>                       |                                                             |                                                                                                                                                                          |
| 種実・豆類   | 豆腐[大豆]                                              | 納豆[大豆]<br>水煮大豆                                                 | こま                                        | くり                                                          | くるみ<br>アーモンド<br>※ピーナッツ                                                                                                                                                   |
| 調味料類・油  | 麦茶                                                  | 醤油[大豆、小麦]<br>味噌[大豆]<br>野菜だし（粉末）                                | ごま油<br>ケチャップ<br>鶏ガラスープ[鶏肉]                | <div>生の栗でなくても構いません（市販の水煮や甘露煮、栗ご飯）</div><br>ソース[りんご]<br>カレー粉 |                                                                                                                                                                          |