

## 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、病院の空いている平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。  
 食材チェック表の食材は、園で使い始める時期で表記してあり、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。  
 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。  
 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して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言われており、小学校に上がるまでには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		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		ホットケーキ粉 [小麦]					
	うどん [小麦]		麩 [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・マグロ等の赤身魚		さば		いか	
	かれい	塩気が強いので	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。		えび・桜えび	お味噌汁にして汁を。	あじ・ブリ等の青魚		子持ししゃも	練り物(イカ団子)などがおすすめです。※卵アレルギーの方はつなぎに卵白が入っていないか確認を
	にぼしだし				あさり等の貝類					青魚類は特に新鮮なものを
	かつおだし									
肉類			鶏肉		豚肉	お料理に少量使って	牛肉			
乳類			レバー(鶏・豚)		ゼラチン		牛乳(生)			1歳を過ぎてから
					牛乳(加熱)		牛乳(生)			
野菜類・きのこ類	大根・人参・かぶ等				もやし		プレーンヨーグルトを。加熱しなくてもいいですが新しいものを			
	白菜・きゃべつ・玉ねぎ・ほうれん草等				きのこ類					
	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					
いも類			リンゴ							
	さつまいも	果汁をしぼるか細かく刻んで。初めての果物は加熱を。			さといも	口のまわりが赤くなったりかゆがらないか確認を				
藻類	昆布だし		青のり		ひじき					
種実・豆類	豆腐 [大豆]		わかめ		寒天					
			納豆 [大豆]		豆乳 [大豆]		くり		くるみ	
			大豆加工品/水煮大豆・きなこ等		ごま				アーモンド	
調味料類・油					あずき	水ようかんであずきと寒天を試せます			※ピーナッツ	
			醤油 [大豆]		ごま油		中華だし・コンソメ等 [小麦、大豆、ゼラチン、鶏、豚、牛等]			
			味噌 [大豆]		キャノーラ油		料理酒・みりん			
					野菜だし(粉末)		ソース・ケチャップ [りんご]			
その他	麦茶					カレー粉				
						ココア				
						梅干し				