

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。

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。

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。

月齢を目安にしながらか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	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
穀類	米 うどん【小麦】 食パン【小麦、乳】	小麦粉 麩【小麦】	小麦粉【小麦】		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
卵		※卵黄（加熱）	※卵白（加熱）	全卵（加熱）	
魚介類	しらす かれい たら にぼしだし かつおだし	鮭 まぐろ ツナ缶（水煮缶）が楽ですね	かつお等の赤身魚 あさり等の貝類 汁物にして汁をあさらは細かく刻んで	さば あじ・ブリ等の青魚 たらこ（加熱） かにかまぼこ えび（桜えび可）	いか 子持ししゃも 青魚類は特に新鮮なものを
肉類		鶏肉	豚肉 ゼラチン	牛肉	
乳類		牛乳（加熱したもの） プレーンヨーグルト【乳】	寒天使用のゼリーもあるのでゼラチンが入ったゼリーを	牛乳	1歳を過ぎてから
野菜類・きのこ類	大根・人参・かぶ等 白菜・きゃべつ・玉ねぎ・ほうれん草等 ブロッコリー・トマト・かぼちゃ等	えのきだけ なめこ 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	れんこん すりおろして		
果実類	バナナ りんご	もも オレンジ メロン	キウイフルーツ		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。
いも類			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	わかめ あおのり 刻むかひきわりを			
種実・豆類	豆腐【大豆】	納豆【大豆】 大豆加工品/ 水煮大豆・きなこ等	ごま		くるみ アーモンド ※ピーナッツ
調味料類・油	麦茶	醤油【大豆、小麦】 味噌【大豆】 野菜だし（粉末） キャノーラ油	ごま油 ケチャップ 鶏ガラスープ【鶏肉】	料理酒・みりん ソース【りんご】 カレー粉	