

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、病院の開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書いてあります。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 うどん[小麦] 食パン[小麦、乳]	麩[小麦]	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	青魚類は特に新鮮なものを	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
卵		※卵黄(加熱)	※卵白(加熱)	主(加熱)	
魚介類	しらす かれ たら にぼしだし かつおだし	鮭 まぐろ ツナ缶(水煮缶)が	かつお等の赤身魚 あさり等の貝類 汁物にして汁を	さば あじ・ブリ等の青魚 魚卵(加熱) 焼きたらこなど かにかまぼこ えび(桜えび) 卵アレの方は成分を確認	いか
肉類		鶏肉	豚肉 ゼラチン	牛肉	
乳類	加熱しなくてもいいですが新しいものを	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	牛乳	1歳を過ぎてから試しましょう 牛乳が苦手な場合 ・低温殺菌牛乳を試す ・カルピスやココアと混ぜる ・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 などで1日総量150mL以上を飲んでください それでも飲めない場合はご相談ください
野菜・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	れんこん すりおろして		
果実類	バナナ りんご 果汁をしぼるか細かく刻んで	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 刻むかひきわりを			
種実・豆類	豆腐[大豆]	納豆[大豆] 水煮大豆	ごま	くり 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)	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)	ごま油 ケチャップ 鶏ガラスープ[鶏肉]	ソース[りんご] カレー粉	