

◆ 初めての摂取に際して

- ① 食べた事のある食材欄に「摂取日」をご記入下さい。2回以上食べて問題がない場合は「○」をご記入下さい。
- ② 登園前の試食は避けましょう。⇒摂取した日はご家庭でアレルギー症状の有無に注意して下さい。
- ③ ★印の食材を試す際は、1食材で試しましょう。
- ④ ★印の食品は家庭で2回以上食べた事を確認後に提供します。
- ⑤ ★印以外の食材は、家庭で未摂取でも園で提供します。極力、ご家庭でお試ください。  
※ご心配な食材がある場合は、クラス担任及び看護師までご相談下さい。



上記についてご了承ください。

園児氏名 \_\_\_\_\_

保護者氏名 \_\_\_\_\_

印 \_\_\_\_\_

時 期	食 材		分 量	調 理 方 法 例	1回目	2回目	
5・6～	米	★ 白米	1さじ	おもゆ			
	小麦	★ パン or うどん	30g	だしで煮てマッシャーでつぶす			
	豆腐	★ 豆腐	10g	昆布だしで煮て、細かくつぶし、片栗粉でとろみをつける			
	魚	★ カレイ・タラ	10g	だしで煮て、小さくつぶし、片栗粉でとろみをつける			
	野菜		★ トマト				
			にんじん				
			玉ねぎ				
			きゃべつ				
			はくさい				
			カリフラワー				
			かぶ				
			なす				
			だいこん				
			ほうれんそう				
			ちんげん菜				
			こまつな				
			ブロッコリー				
		いんげん					
		ごぼう					
	芋・南瓜		じゃがいも				
			かぼちゃ				
			さといも				
			さつまいも				
調味料		こんぶだし					

時期	食材		分量	調理方法例	1回目	2回目
7・8～	鶏肉	★ ささみ	10～30g	冷凍したものをすりおろし、だしで煮てトロミをつける		
		★ ひき肉	30g	そばろをお粥に混ぜる等		
	卵	★ 卵黄	20g	固ゆで卵の卵黄 1/2 個分をマッシュポテトに混ぜる		
	乳製品	★ 加熱牛乳	100cc	料理の中で加熱して使用 パン粥を牛乳で煮る等		
		★ ヨーグルト				
		チーズ				
	海藻	青のり				
		わかめ				
	調味料	バター	1～2g	マッシュポテトに入れる等 風味づけ程度		
		サラダ油	3～4g	摂取歴のある食材をソテーする等		
		かつおだし				
		にぼしだし				
		しょうゆ	数滴	だしや豆腐に混ぜる		
		みそ		味噌汁		
9～10	豚肉	★ ひき肉	30g	ハンバーグ等		
	卵	★ 全卵①	5g	ハンバーグ等のつなぎとして使用		
		★ 全卵②	1/2個	オムレツ・スクランブルエッグ・フレンチトースト等		
	キノコ類	えのき				
		しいたけ				
	果物	★ りんご				
		みかん				
		★ オレンジ				
		すいか				
		いちご				
		メロン				
		梨				
	種実類	★ ゴマ				
	調味料	ケチャップ		ケチャップライス・ハンバーグソース等		
カレー粉						
★ マヨネーズ		2～3g				
11～12	魚	カジキマグロ				
		ツナ缶				
		★ サワラ	40g			
		鮭				
	豚肉	ベーコン				
	乳製品	★ 飲用牛乳(温)	100cc	牛乳を温め、ぬるく冷ます		
	海藻	寒天				
	調味料	みりん				
		酒				
		コンソメ				