

☆ 飲み物はほうじ茶です  
 ☆ ●印は鶏卵、▲印は乳製品が含まれています  
 ☆ 食材は都合により変更になる場合があります

## ～ 食物アレルギーについて ～

食物アレルギーの発症に影響する要因には、  
 遺伝的要因や皮膚バリア機能の低下、特定の食物の摂取開始時期の遅れなどがあります。  
 はじめて与える食材は、午前中の機嫌のよいときに1さじからあげましょう

### ☆ どうしてはじめての食材は午前中に与えるの？

0～1歳の乳幼児期は食物アレルギーが起こりやすい時期とも言われています。  
 はじめての食材を午前中に与えると、もし症状が出てしまっても、  
 病院が開いている時間なので安心して食べさせられます。



### ☆ どんな症状があるの？

食物アレルギーの症状には個人差がありますが、主な症状に下記のような反応があります。  
 アレルギー症状が出たと思われる場合は、自己判断せずに必ず医師の診断を受けましょう。

- 全身 ⇒ 呼吸困難・意識の低下
- 目 ⇒ かゆみ・充血・まぶたの腫れ
- 鼻 ⇒ くしゃみ・鼻水・鼻づまり・かゆみ
- 口 ⇒ 唇や口内の腫れ・かゆみ・口内の違和感
- のど ⇒ かゆみ・腫れ・咳・呼吸困難
- 胃腸 ⇒ 腹痛・嘔吐・下痢・血便
- 皮膚 ⇒ じんましんや湿疹・かゆみ



### ▼ 特定原材料 7品目 表示義務



出典：(公財) ニッポンハム食の未来財団ホームページ (<https://www.miraizaidan.or.jp/allergy/illustrations.html>)

| 段原みみょう保育園 |      | 初期：ポターージュ<br>生後 5～6ヶ月頃                         | 中期：粗つぶし<br>生後 7～8ヶ月頃             | 後期：コロコロ・スティック<br>生後 9～11ヶ月頃                             |
|-----------|------|--|----------------------------------|---|
| 1 週目      | 味つけ  | 昆布だし   | 昆布だし                             | 昆布だし・しょう油・砂糖<br>みそ・コンソメ・塩                               |
| 1 日 (火)   | 昼食   | ① おかゆ<br>② かぼちゃの煮物<br>③ チンゲン菜のスープ<br>④ 豆腐の煮つけ  | ① 米<br>② かぼちゃ・人参<br>③ -<br>④ -   | ① 米<br>② かぼちゃ・人参<br>③ チンゲン菜<br>④ 豆腐<br>④ 豆腐・しょう油        |
|           | おやつ  | ① バナナ  | ① -                              | ① バナナ   |
| 2 日 (水)   | 昼食   | ① おかゆ<br>② じゃがいもの煮物<br>③ 人参のスープ<br>④ 豆腐の煮つけ    | ① 米<br>② じゃがいも・玉ねぎ<br>③ -<br>④ - | ① 米<br>② じゃがいも・玉ねぎ<br>③ 人参<br>④ 豆腐<br>④ 豆腐・枝豆・しょう油      |
|           | おやつ  | ① せんべい   | ① -                              | ① もち米   |
| 3 日 (木)   | ひな祭り | ① おかゆ<br>② 玉ねぎの煮物<br>③ キャベツのスープ<br>④ 豆腐の煮つけ    | ① 米<br>② 玉ねぎ・人参<br>③ -<br>④ -    | ① 米<br>② 玉ねぎ・人参<br>③ キャベツ<br>④ 豆腐<br>④ 豆腐・しょう油          |
|           | おやつ  | ① りんごの甘煮                                       | ① -                              | ① りんご   |
| 4 日 (金)   | 昼食   | ① おかゆ<br>② キャベツの煮物<br>③ さつまいものスープ<br>④ ささみの煮つけ | ① 米<br>② キャベツ・人参<br>③ -<br>④ -   | ① 米<br>② キャベツ・人参<br>③ さつまいも<br>④ ささみ<br>④ ささみ・いんげん・しょう油 |
|           | おやつ  | ① きな粉入り<br>パンがゆ                                | ① -                              | ① ▲ 食パン<br>きな粉・塩・砂糖                                     |
| 5 日 (土)   | 昼食   | ① おかゆ<br>② じゃがいもの煮物<br>③ キャベツのスープ<br>④ 白身魚の煮つけ | ① 米<br>② じゃがいも・玉ねぎ<br>③ -<br>④ - | ① 米<br>② じゃがいも・玉ねぎ<br>③ キャベツ<br>④ めんたい<br>④ めんたい・しょう油   |
|           | おやつ  | ① せんべい   | ① -                              | ① もち米   |