

## ～ 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>)

☆ 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

| すいこう認定こども園 |     | 初期：ポタージュ<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<br>(月) | 昼食  | ① おかゆ<br>② かぼちゃの煮物<br>③ 人参のスープ<br>④ 白身魚の煮つけ     | ① 米<br>② かぼちゃ・玉ねぎ<br>③ -<br>④ - | ① 米<br>② かぼちゃ・玉ねぎ<br>③ 人参<br>④ めんたい   | ① 米<br>② かぼちゃ・玉ねぎ<br>③ 人参・コンソメ<br>④ めんたい・しょう油   |
|            | おやつ | ① りんごの甘煮  | ① -                             | ① -                                   | ① りんご   |
| 2 日<br>(火) | 昼食  | ① おかゆ<br>② 人参の煮物<br>③ キャベツのスープ<br>④ ゆで卵         | ① 米<br>② 人参・玉ねぎ<br>③ -<br>④ -   | ① 米<br>② 人参・玉ねぎ<br>③ キャベツ<br>④ ● 卵    | ① 米<br>② 人参・玉ねぎ<br>③ キャベツ・みそ<br>④ ● 卵           |
|            | おやつ | ① きな粉入り<br>おかゆ                                  | ① -                             | ① -                                   | ① 米<br>きな粉・塩・砂糖                                 |
| 3 日<br>(水) | 昼食  | ① おかゆ<br>② キャベツの煮物<br>③ グリンピースのスープ<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 グリンピース<br>④ ささみ | ① 米<br>② キャベツ・人参<br>③ グリンピース・コンソメ<br>④ ささみ・しょう油 |
|            | おやつ | ① せんべい  | ① -                             | ① -                                   | ① もち米   |
| 4 日<br>(木) | 昼食  | ① おかゆ<br>② 玉ねぎの煮物<br>③ 白菜のスープ<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 白菜<br>④ 豆腐       | ① 米<br>② 玉ねぎ・人参<br>③ 白菜・みそ<br>④ 豆腐・しょう油         |
|            | おやつ | ① いちごヨーグルト                                      | ① -                             | ① -                                   | ① ▲ ヨーグルト<br>いちご                                |
| 5 日<br>(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 白身魚の煮つけ  | 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 めんたい | ① 米<br>② キャベツ・人参<br>③ さつまいも・みそ<br>④ めんたい・しょう油   |
|            | おやつ | ① パンがゆ  | ① -                             | ① -                                   | ① ▲ 食パン<br>▲ 粉乳                                 |
| 6 日<br>(土) | 昼食  | ① おかゆ<br>② 人参の煮物<br>③ じゃがいものスープ<br>④ 炒り卵        | ① 米<br>② 人参・玉ねぎ<br>③ -<br>④ -   | ① 米<br>② 人参・玉ねぎ<br>③ じゃがいも<br>④ ● 卵   | ① 米<br>② 人参・玉ねぎ<br>③ じゃがいも・みそ<br>④ ● 卵          |
|            | おやつ | ① せんべい  | ① -                             | ① -                                   | ① もち米   |