

アレルギー食品リストと摂取指導票

要除去…× 摂取可…○ 一部摂取可…△(食品名に摂取可には○、不可には×をつける。)

卵	抗原の強さ	食品名	可否
	最も強い	生卵を使用：ミルクセーキ、あわゆき	
	強い	卵料理、生や半熟で使用：アイスクリーム、マヨネーズ、半熟ゆで卵 カスタードクリーム、プリン、茶碗蒸し	
	やや強い	卵白つなぎ加工品：竹輪、かまぼこ、はんぺん、ハム、ウィンナー、ハンバーグ 卵を多く使った菓子：カステラ、丸ボーロ、ケーキ、メロンパン、どらやき、卵ボーロ	
	弱い	てんぷら粉、てんぷら衣、卵つなぎの麺、食パン、クッキー 固ゆで卵黄	

牛乳	抗原の強さ	食品名	可否
	最も強い	牛乳、生クリーム、スキムミルク（脱脂乳）、練乳	
	強い	牛乳を生で使用するもの：アイスクリーム、プリン、コーヒー牛乳、ミルクココア 粉ミルク、チーズ、ヨーグルト、乳酸菌飲料	
	やや強い	牛乳料理：シチュー、グラタン 牛乳を多く使った菓子：ケーキ、チョコレート カゼインなど乳つなぎ加工品：ハム、ソーセージ、ウィンナー	
	弱い	食パン、焼き菓子（ビスケット、クッキー）、バター、乳入りマーガリン	
	微量混入	乳糖を含む食品	

小麦	抗原の強さ	食品名	可否
	最も強い	食パン・パン類、パスタ（スパゲッティ、マカロニ、ペネネなど） うどん、ソウメン、中華めん、麩、小麦グルテンを含む食品	
	強い	小麦粉を使った菓子、加工品（成形肉、練り製品）、ルウ	
	弱い	大麦、ライ麦パン、オートミール、麦芽	
	微量混入	しょうゆ、みそ、酢、麦茶	

大豆・豆類	抗原の強さ	食品名	可否
	最も強い	きな粉、大豆、高野豆腐、枝豆	
	強い	豆腐、豆乳、おから、油あげ	
	やや強い	納豆	
	弱い	みそ、しょうゆ、もやし 他の豆類（小豆、グリーンピース ソラマメ）	

大豆油	食品名	可否
	大豆油、揚げ物 マーガリン、ルウ	

魚卵	食品名	可否
	生：イクラ、タラコ 加熱魚卵（ししゃもの卵など）	

魚類	抗原の強さ	食品名	可否
	強い	マグロ、白身魚、青魚、赤魚	
	やや強い	干物：じゃこ、いりこ 缶詰：シーチキン、サケ、サンマ	
	弱い	煮だし（カツオ、いりこ）	

その他魚介類	食品名	可否
	エビ、カニ、イカ、タコ 干しエビ	
	貝：アサリ、ホタテ シジミ、カキ	
	魚介エキス	

種実・ナッツ類	食品名	可否
	ピーナッツ、ピーナッツバター	
	アーモンド、くるみ	
	カシューナッツ、ピスタチオ	
	カカオ、ココア、ココナッツ	
	ごまペースト、すりゴマ 粒ごま少量、ごま油	

そば	食品名	可否
	そば粉、そば粉入り食品	

果物	食品名	可否

肉類	食品名	可否
	牛肉	
	鶏肉 豚肉	

その他	食品名	可否

医師の指示を確認し同意致します。

保護者署名： _____

アレルギー食品の摂取指導票

(除去を必要とする場合のみ記入・医師記入)

下の表に摂取可能なものには○を除去するものには×を記入し、除去根拠の欄へ該当する番号を記入してください。各分類の食品例の中でひとつでも摂取できないものがございましたら、保育園での誤食事故防止のためその分類は×としてください。

(摂取可○・摂取不可×)

除去根拠……①明らかな症状の既往 ②負荷試験陽性 ③IgE抗体等検査結果陽性

分類	除去対象	食品例	○・×	除去根拠
卵	①	・生の全卵が含まれる食品	生卵	
	②	・生の卵黄が含まれる食品	マヨネーズ、ドレッシング、カスタードクリーム アイスクリーム、茶碗蒸し、プリン	
	③	・加熱した卵料理	ゆで卵、オムレツ、スクランブルエッグ 目玉焼き、卵とじ、卵スープ	
	④	・つなぎ等の過熱した卵が含まれる加工品	ケーキ、カステラ、クッキー、パン、ドーナツ 天ぷら・フライの衣、ハンバーグ、かまぼこ ちくわ、ハム、ソーセージ、中華めん	

分類	除去対象	食品例	○・×	除去根拠
牛乳	①	・牛乳を主原料とした食品	牛乳、粉ミルク、スキムミルク、練乳 生クリーム、アイスクリーム	
	③	・牛乳を使用した料理・食品	プリン、パバロア、クリームシチュー ホワイトソース、ポタージュ、ヨーグルト バター、チーズ、乳飲料(カルピス・ヤクルトなど)	
	④	・牛乳を含む加工品	ケーキ、パン、チョコレート、クッキー ドーナツ、カステラ、ビスケット 一部のハム・ソーセージ(カゼインを含む) マーガリン・ショートニング(乳を含む)、乳糖	

分類	除去対象	食品例	○・×	除去根拠
大豆	①	・大豆類	大豆、枝豆、黒豆、大豆もやし	
	②	・大豆加工品	豆腐、豆乳、納豆、厚揚げ、油揚げ、がんもどき 高野豆腐、きな粉、おから	

※重症で調味料(醤油、味噌など)も摂取出来ない場合は特記事項へ記入してください。

分類	除去対象	食品例	○・×	除去根拠
小麦	①	・小麦粉を使用した食品	パン、パスタ類、麺類、麩、菓子類 ルウ(カレー・シチュー等)	

その他	除去対象の食品名	○・×	除去根拠

(特記事項)その他の注意点や補足事項

医師の指示を確認し同意致します。

保護者署名: