

アレルギー食品リストと摂取指導表

要除去・・・× 摂取可・・・○ 一部摂取可・・・△(食品名に摂取可には○、不可は×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、茶わん蒸し	
	やや強い	卵白つなぎ加工品：竹輪、かまぼこ、はんぺん、ハム、ウインナー、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、ウインナー	
	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、ソーメン、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	きなこ、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（あかうお）	
	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： _____