

# 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<br>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<br>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<br>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、<br>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<br>牛乳を多く使った菓子：ケーキ、チョコレート<br>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、ペンネなど)<br>うどん、ソーメン、中華めん、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)、ルー                                  |    |
|    | 強い    | 大麦、ライ麦パン、オートミール、麦芽  |    |
|    | 微粒混入  | 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<br>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<br>マーガリン、ルー |    |

| 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<br>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、<br>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、<br>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、すりごま                 |    |
|         | 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 |    |

| 果実 | 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：\_\_\_\_\_