



相模原市立保育所等



食物アレルギー対応マニュアル

～調理・提供編～



<目次>

- 1 給食、おやつのアレルギー対応の基本的な考え方
- 2 食物アレルギー対応食を提供するまでの流れ
- 3 離乳食について
- 4 加工食品のアレルギー表示について

～別紙・様式～

別紙 1 ……食物アレルギーの食事について

別紙 2 ……原因食物別の加工食品のアレルギー表示一覧

様式⑯ ……離乳食の食材表

1 給食、おやつのアレルギー対応の基本的な考え方

保育所等では誤食・誤飲等による重大な事故を予防するため、基本的に完全除去か解除の2極化で対応します。作業をできるかぎり単純化し、調理中の混入や配膳ミス等、リスクが少ない対応をしましょう。

(1) 保育所等での完全除去とは

原因食物とそれを含む全ての食品を除去します（但し、生活管理指導表（様式②）のCの項目は医師の指示による）。食器、調理器具は他の園児と共通のものを使用しますが、よく洗浄、消毒したものを使用します。また、アレルギー対応食は通常の献立と同一の施設（保育所内の給食調理室）で調理したものを提供します。

(2) 代替食の提供について

代替食は食物アレルギー対応食の中でもっとも望ましい対応です。保育所等では食物アレルギー児の人数や内容、日々の献立、保育調理員の配置、給食調理室の設備等を配慮し、できるかぎり代替食を提供します。

(3) 食物アレルギーの食事について

食物アレルギーは、原因食物によって特性や特徴が異なります。除去・代替する際も、その特性や特徴に合わせた対応をしていく必要があります。（別紙1を参照。）

(4) 鶏卵アレルギー児の対応について

鶏卵は、加熱をすることにより抗原性（アレルギーの起こりやすさ）が下がることから、非加熱卵のみを除去しているアレルギー児がいます。完全除去か解除の2極の対応になると、鶏卵を含む料理・加工食品が全て除去・代替になり、食べることのできるものが制限されます。非加熱卵のみ除去をしているアレルギー児の食べることのできる範囲を広げるため、鶏卵については非加熱・加熱の2区分で対応をします。（おたより④参照）

* 非加熱卵として扱う食品

（非加熱卵のみ除去になっているアレルギー児に提供することができない食品）

- ・ マヨネーズ
- ・ カスタードクリーム、カスタードクリームを含む食品（シュークリーム、一部のケーキ等）
- ・ アイスクリーム（鶏卵を含んでいるもの）
- ・ プリン（鶏卵を含んでいるもの）

* 加熱卵として扱う食品

（非加熱卵のみ除去になっているアレルギー児に提供することができる食品）

オムレツ	卵焼き	親子煮（親子丼の具）	卵スープ	魚のマヨネーズ焼き
クッキー	ケーキ	カステラ	蒸しパン	など

生活管理指導表（様式②）において、加熱卵が許可されている場合でも、家庭で十分に加熱卵を食べていない場合には保育所等で加熱卵を提供することはできません。「焼く（卵焼き等）」「炒める（炒り卵等）」「煮る（親子煮等）」「汁物（卵スープ等）」「マヨネーズ焼き」それぞれの調理方法（加熱方法）で、園で提供される加熱卵の最大量を2回以上家庭で食べてきてもらうよう保護者に伝えてください。

また、加熱卵として扱う食品に含まれる鶏卵料理は十分加熱をし、半熟部分がないことを確認してから鶏卵アレルギー児へ提供します。「つなぎ程度なら食べることができる」というアレルギー児の場合、加熱卵全てを食べることができないので保育所等では完全除去の対応となります。

<除去の程度による対応の違い>

除去の程度			対応
つなぎ程度の鶏卵	加熱卵として扱う食品 (オムレツ・卵焼き等)	非加熱卵として扱う食品	
×	×	×	完全除去
○	×	×	完全除去
○	○	×	加熱卵として扱う食品の提供（オムレツ・卵焼き等）

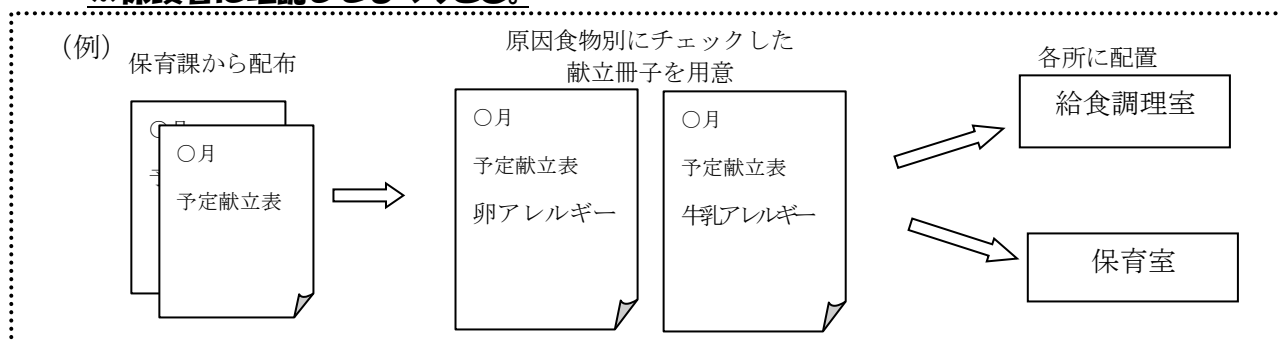
※ ○=食べることができる ×=食べることができない

2 食物アレルギー対応食を提供するまでの流れ

(1) 基準献立表のチェックについて

- ① 保育課から毎月、食物アレルギー用の献立冊子が送付されます。
(各園は必要部数を喫食予定人数連絡表で事前に栄養士へ報告します。)
- ② 保育調理員は送付された食物アレルギー用の献立冊子を原因食物別に2冊以上用意し、「原因食物別の加工食品のアレルギー表示一覧（別紙2）」を見ながら、原因食物にマーカーで印を付けます。
★基本は原因食物別に献立冊子を準備しますが、複数の原因食物を除去・代替をする園児がいる場合は、個別で献立冊子の準備や色分けをする等、園で使用しやすい対応をします。
- ③ 印をつけた献立冊子を保育士、園長へ渡し、印に誤りがないかを確認します。
- ④ 保育調理員、保育士、園長が確認した献立冊子は給食室に各1冊、アレルギー児が食事をする保育室、又はランチルームに各1冊以上置き、常に確認できるようにします。

※保護者に確認してもらうこと。



(2) 発注について

- ① 発注書が届いたら、なるべく原因食物が入っていない食品を発注します。(例) 卵を使っていないハム、卵成分が含まれていないクッキー等
- ② 使用する加工食品(容器包装されている食品)・調味料類でメーカーや具体的な商品名が分かる場合は、原材料表示を見て、原因食物が含まれていないか確認をします。また、9品目(えび・カシューナッツ・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生)以外はアレルギー表示の義務がないので、原因食物が含まれていないかメーカーに直接問い合わせをして確認します。

(3) 調理作業前(納品・検収時)の注意事項

- ① アレルギー児用の食材を検収する際は、納品状態(アレルギー児用の食品が原因食物に触れていないか等)・コンタミネーションがないかを確認します。また、容器包装されていない加工食品及び調味料類にはアレルギー表示・原材料表示がありません。毎回納品時に納品業者へ確認をしましょう。(例)「このハムは卵を使用していないハムですね。」
- ② アレルギー児用の食材と原因食物はコンタミネーションがないように別々に保管します。
- ③ 容器包装された加工食品及び調味料類に原因食物が含まれていないかをアレルギー表示・原材料表示の確認を使用毎に複数の職員で行ないます。(別紙2を参照。)なお、原因食物が9品目(えび・カシューナッツ・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生)以外のアレルギー児がいる場合は、原材料表示に原因食物が記載されていない場合があるので、メーカーに直接問い合わせをしてから使用します。また、容器包装された加工食品及び調味料類は規格変更されることがあるので、注意が必要です。
★容器包装された加工食品及び調味料類のアレルギー表示・原材料表示についての詳しい説明は「P6 加工食品のアレルギー表示について」を参照。
- ④ その日の献立を複数の職員と確認をし、周知徹底をします。献立変更をした際は、特に注意が必要です。

(4) 調理作業上の注意事項

- ① 食器や調理器具類は常に洗浄済みのものを使用し、調理作業中は他の料理に使用しません。
- ② アレルギー対応食を調理する際は、なるべく原因食物を取り扱う前に調理し、混入を防ぎます。
- ③ 原因食物が異なった除去食・代替食は一緒に調理しないようにします。時間・場所等によって分けましょう。
- ④ 食材を取り分けたり、加えたりする際は特に注意して確認をします。
- ⑤ 揚げ物をする際は、アレルギー児用を先に揚げるか、新しい油・調理器具に取り替えてから揚げます。
- ⑥ 加熱温度の確認・記録をし、検食をとっておきます。特に卵は加熱によって抗原性(アレルギーの起こりやすさ)が下がります。しっかり加熱をしましょう。
- ⑦ アレルギー児用の食事(主食・主菜・副菜・汁物)は、全て先に盛り付けをします。
- ⑧ 色つきトレーに出来上がった料理・食具(箸等)・コップを載せて、セットします。
- ⑨ 出来上がった料理全品にラップ又は蓋をし、必要事項を記入した食札をすぐに置きます。トレー全体にもラップをかけて、通常の食事と別にして提供まで保管します。
- ⑩ 保育調理員は食札の内容と料理が合っているか確認をします。【1回目の確認】

(5) 昼食・おやつ配膳時、喫食中、下膳時の注意事項

- ① アレルギー対応食は園児が食べる直前に保育士に渡します。園児には渡さないようにしましょう。
- ② 保育調理員は給食調理室からアレルギー対応食を保育士に渡す前に、給食調理室内で複数の職員と献立の内容について確認します。【2回目の確認】
- ③ 保育調理員から保育士に渡すときは、必ず複数の職員でアレルギー対応になっている献立について、給食・献立表を見ながら声出し確認・指差し確認をします。【3回目の確認】

(例) 保育調理員：〇〇組 相模 太郎君 卵アレルギーの食事です。

保育士：〇〇組 相模 太郎君 卵アレルギーの食事ですね。

保育調理員：主菜のハンバーグが卵抜き、スープのハムが鶏肉に代替してあります。

保育士：ハンバーグの卵抜きと、スープにハムが入っていないことを確認しました。副菜は他の園児と同じもので間違いありませんか。

保育調理員：間違いありません。

- ④ 保育士はアレルギー児に提供する前にもう一度、食札の内容を複数の保育士で確認します。【4回目の確認】
- ⑤ 喫食中、保育士は誤食・誤飲がないようアレルギー児を見守ります。食物アレルギー個別票兼対応確認書に沿って対応します。
- ⑥ おかわりの時は誤食・誤飲が起きやすいので、必ず保育士が付き添います。園児が1人でおかわりに来た場合は渡してはいけません。
- ⑦ 下膳時は誤食・誤飲が起きないように保育士が見守ります。
- ⑧ 使用が終わった調理器具・食器類は念入りに洗浄、消毒をし、次の日に備えます。
- ⑨ アレルギー児の原因食物が変更になった場合は、食物アレルギー個別票兼対応確認書に沿って食物アレルギー用の献立冊子の準備、食札の変更をします。給食調理室内の職員間で周知徹底をします。

(6) 午前中のおやつ提供・延長保育時間について

午前中のおやつ提供時・延長保育時間に食べるおやつについても、原材料表示の確認を行なったあと、複数の職員で確認をしてから提供しましょう。アレルギー児用のお菓子は別の容器に保存しておく等、どの職員でも対応できる工夫をしておきましょう。特に延長保育の時間帯は、職員の人数が少なくなり、延長保育時間に食べるおやつの確認が疎かになりがちですので、注意が必要です。

(7) 保護者への連絡について

お迎え時、アレルギー児の保護者へその日の献立（どの料理を除去・代替したか等）・給食提供時間のアレルギー児の様子等を伝えます。

3 離乳食について

(1) 離乳食提供までの流れ

- ① 離乳食の食材表を保護者に渡します。
- ② 保護者にその場で離乳食の食材表を説明し、離乳食の食材表（様式⑯）の説明文を保護者に読んでもらいます。
- ③ 了承のサインをもらいます。
- ④ サインをもらったら、コピーをします。原本を保育所に保管し、コピーしたものを連絡帳の一番後ろに穴を開けて付けます。
- ⑤ 「提供する食品」を月齢区分ごとに家庭で複数回食べてきてもらいます。また、順次、「チェックする食品」を食べてきたら双方（保育所、連絡帳）の離乳食の食材表に食べた日付を記入します。（保護者が自宅で記入してきて可。）

「提供する食品」…保育所の離乳食で使用する食材を中心に記載しています。目安の月齢になると離乳食で提供しますので、家庭で複数回食べておいてもらってください。

「チェックする食品」…食物アレルギーを起こしやすい食品を中心に記載しています。保護者の確認（食べた日付の記入）がとれてから、離乳食に使用してください。家庭で食べたかを保育士が保護者に聞き、離乳食の食材表で確実にチェックをします。「提供する食品」と、○がついた「チェックする食品」（食物アレルギーの原因となりやすい食品）は離乳食で提供することができます。

★ 離乳食の食材表に記載がない食品は、保育所での離乳食では使用しません。また、ベビーフードは、原材料表示を保護者に提示し、チェックする食品とあわせて確認をしてください。（提供前や提供するものが変わる時には、園でどのようなものを出すか保護者に声をかけておくと良いです。）

(2) 注意事項

- ① 離乳食の食材表は、アレルギーの有無にかかわらず、離乳食を提供するすべての児童に使用します。
- ② 食物アレルギーの原因となりやすい食品（タンパク質を含んだ食品等）を取り分けたり加えたりする際は、特に注意して離乳食の食材表を確認します。
- ③ 次の月齢区分に進む際は、保育士が保護者に次の月齢区分を進めておくよう説明をします。

4 加工食品のアレルギー表示について

(1) 加工食品のアレルギー表示の確認方法

加工食品のアレルギー表示は、食品表示法で定められています。アレルギー表示の中でも、表示義務があるもの（特定原材料といいます。）とないものがあります。なお、アレルギー表示の対象になるのは、容器包装された加工食品及び添加物です。

表示義務のあるもの (9品目)	えび・カシューナッツ・かに・くるみ・小麦・そば・ 卵・乳・落花生
表示が推奨されているが 表示義務がないもの (20品目)	アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・ キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・ さば・大豆・鶏肉・バナナ・ピスタチオ・豚肉・ マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

(2) 注意喚起の表示について

加工食品を製造する際に、原材料として使用されていない原因食物がごく微量に混入する可能性が否定できない場合、原材料表示の欄外に注意喚起の表示がされます。

(例)「本製品の製造ラインでは落花生を使用した製品も製造しています。」

★給食に使用するかどうかは、生活管理指導表の医師の指示に従うようにしましょう。

(3) 代替表記・拡大表記について

代替表記とは………原材料表示で、「卵→エッグ」「落花生→ピーナッツ」のように、表記方法や言葉が異なる表記を代替表記といいます。別の表記になっているので、原材料表示から原因食物を探す際は、注意が必要です。

拡大表記とは………原材料表示で「卵→厚焼玉子」「落花生→ピーナツバター」のように、特定原材料の名称や代替表記の名称を含んでいるものを拡大表記といいます。

(4) アレルギー物質（原因食物）を含む原材料表示について

アレルギー物質（原因食物）を含む原材料表示には、いろいろな場合があります。

【アレルギー物質（原因食物）を含む食品の原材料表示の表示例】

<個別表示>

個々の原材料ごとに、アレルギー物質を書く方法です。「(~を含む)」等と表示されます。どの原材料に何のアレルギー物質が含まれているのかがわかります。

名称：洋菓子

原材料名：小麦粉、砂糖、植物油（大豆油を含む）、鶏卵、アーモンド、バター、異性化液糖、脱脂粉乳、洋酒、でん粉、ソルビトール、膨張剤、香料（乳成分・卵含む）、乳化剤（大豆由来）、着色料（カラメル、カロテン）、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）

<一括表示>

加工食品に使われているアレルギー物質を、原材料名の最後にまとめて書く方法です。どの原材料にどのアレルギー物質が使われているのかわかりませんので、詳しく知りたいときは、製造者・販売者などに問い合わせてください。

名称：春巻

原材料名：野菜（キャベツ、たけのこ、にんじんしょうが）、皮（小麦粉、植物油、でん粉、食塩）、豚肉、しょうゆ、つなぎ（でん粉、ゼラチン）、植物油、糖類、がらスープ、しいたけ、オイスターソース、香辛料、酵母エキス、トレハロース、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、酸味料、（原材料の一部に大豆、牛、えび、乳、鶏を含む）

<省略されている場合>

同じアレルギー物質名が何度も出てくる場合は、二度目以降は省略されることもあります。

◆省略しない表示例

名称：肉だんご

原材料名：豚肉、ゼラチン、食塩、香辛料（小麦を含む）、砂糖、しょうゆ（小麦を含む）、酵母エキス、調味料（アミノ酸、核酸）

◆省略している表示例

名称：肉だんご

原材料名：豚肉、ゼラチン、食塩、香辛料、砂糖、しょうゆ（小麦を含む）、酵母エキス、調味料（アミノ酸、核酸）

香辛料にも小麦が含まれていますが、しょうゆに「小麦」と表示しているので、香辛料の小麦は省略されています。

(5) 医師の指示に従う食品（別紙2を参照）について

① 鶏卵：卵殻カルシウム

卵殻カルシウムは、卵殻を主原料とするもので、その成分は酸化カルシウムです。焼成（高熱で焼くこと）でも未焼成であっても鶏卵タンパクの混入はほぼなく、重篤なアレルギーでなければ、除去する必要は基本的にありません。

② 牛乳・乳製品：乳糖

乳糖（ラクトース）は牛乳に限らず、哺乳類の乳汁に含まれる糖類です。乳という漢字が使われていますが、牛乳との直接的な関係はなく、ほとんどの牛乳アレルギー児は摂取できます。しかし、「食品表示法」において、アレルギー物質を含む食品の表示については、乳糖の表記は代替表記として認められており、その加工食品に乳タンパクが含有されていることがあるので、注意が必要です。

③ 小麦：醤油・酢・麦茶

- ・ 醤油原材料に小麦が使用されていますが、醤油が生成される発酵過程で小麦タンパクは完全に分解されます。このため基本的に小麦アレルギーであっても醤油を摂取することはできます。
- ・ 酢は正確には食酢、このうちの醸造酢（米酢、大麦黒酢を除く）に小麦が使用されている可能性があります。単に酢だけでは小麦が含まれているか否かは分かりません。ただ、酢に含まれるタンパク質は非常に少なく（0.1g/100ml）、また一回摂取量も非常に少ないため、基本的に摂取することが出来ます。
- ・ 麦茶は大麦の種子を煎じて作った飲み物であり、小麦と直接関係はありません。しかし小麦アレルギーの中に麦類全般に除去指導されている場合があり、この場合に麦茶の除去が必要な場合があります。

④ 大豆：大豆油・醤油・味噌

- ・ 大豆油に関して、食物アレルギーは、原因食物の特定のタンパク質によって誘発されるものであり、油脂成分が原因になることは基本的にありません。よって、大豆油中のタンパク質は0g/100mlであり、基本的には除去する必要はありません。
- ・ 醤油における大豆タンパクは生成の過程で、小麦タンパクと同じ様に分解が進みます。醤油のタンパク質含有量は7.7g/100mlですが、調理に利用する量が少ないこともあり、重篤な大豆アレルギーでなければ基本的には摂取することができます。
- ・ 味噌は本来その生成過程で小麦を使用しないため、純粋な製品には小麦の表記はなく、小麦アレルギーでも使用できます。大豆タンパクに関しても醤油と同様に考えることができます。なお、味噌のタンパク質含有量は9.7-12.5g/100gです。

⑤ ゴマ：ゴマ油

ゴマ油も大豆油と同様に重篤なゴマアレルギーでなければ基本的には摂取可能です。しかし、大豆油と違って精製度の低いゴマ油はゴマタンパクが混入している可能性があり、除去の対象となることがあるので注意を要します。

⑥ かつおだし・いりこだし

魚類の出汁（だし）に含まれるタンパク質量は、かつおだしで 0.5 g/100m l、いりこだしで 0.1 g/100m l と極少量です。このためほとんどの魚類アレルギーはだし汁を摂取することができます。

⑦ 肉：肉エキス

肉エキスとは肉から熱水で抽出された抽出液を濃縮したもので通常調味料として用いられます。一般的に加工食品に使用される量は非常に少量であるので、肉エキスは摂取することができます。

●鶏卵アレルギー●
食べられないもの
鶏卵と鶏卵を含む加工食品、その他の鳥の卵（うずらの卵など）
基本的に除去する必要がないもの
鶏肉、魚卵
医師の指示に従う食品（様式② 生活管理指導表の項目C）
卵殻カルシウム
代替表記、拡大表記（記載例）
玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵、厚焼玉子、ハムエッグ
紛らわしい表示（食べられる）
卵殻カルシウム
鶏卵が利用できない場合の調理の工夫
《料理のつなぎ》 片栗粉などのでんぷん、すりおろしたいもやれんこんをつなぎとして使う。 《揚げものの衣》 水と小麦粉や片栗粉などのでんぷんをといいて衣として使う。 《洋菓子の材料》 プリンなどはゼラチンや寒天で固める。 ケーキなどは重曹やベーキングパウダーで膨らませる。 《料理の彩り》 カボチャやトウモロコシ、パプリカ、ターメリックなどの黄色の食材を使う。
アレルギーを起こす力について
鶏卵は、加熱によってアレルギーを起こす力が弱くなる。 このため、加熱卵が解除になっても生卵や半熟卵には注意が必要。
栄養素の特徴
肉類や魚類、豆・豆製品類、乳製品からたんぱく質を摂取できるようにする。
鶏卵Mサイズ 1個と同等のたんぱく質を含む食品
魚1/3切 25～35g
木綿豆腐1/3丁 85g
肉（豚・牛の赤身）薄切り2枚 25～35g
鶏（ささみ）1/2本 25g

●牛乳アレルギー●
食べられないもの
牛乳と牛乳を含む加工食品
基本的に除去する必要がないもの
牛肉
医師の指示に従う食品（様式② 生活管理指導表の項目C）
乳糖
代替表記、拡大表記（記載例）
ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム、アイスマルク、生乳、ガーリックバター、牛乳、プロセスチーズ、濃縮乳、乳糖、加糖れん乳、乳たんぱく、調整粉乳
紛らわしい表示（食べられる）
乳酸菌、乳酸カルシウム、乳酸ナトリウム、乳化剤（一部を除く）、カカオバター、ココナッツミルクなど
牛乳が利用できない場合の調理の工夫
《ホワイトソースなどのクリーム系の料理》 じゃがいもをすりおろしたり、コーンクリーム缶を利用する。 植物油や乳不使用マーガリン、小麦粉や米粉、豆乳でルウを作る。 市販のアレルギー用ルウを利用する。 《洋菓子の材料》 豆乳やココナッツミルク、アレルギー用ミルクで代用する。 豆乳から作られたホイップクリームを利用する。
アレルギーを起こす力について
牛乳・乳製品は、加熱や発酵処理をしてもアレルギーを起こす力はほとんど変わらない。
栄養素の特徴
カルシウムの摂取量が不足しやすくなるので、カルシウムを多く含む食品を積極的に摂取できるようにする。
普通牛乳100mlあたりと同様のカルシウムを含む食品
調整豆乳 360ml
干しひじき 10g（小鉢1杯）
アレルギー用ミルク 200ml

食物アレルギーの食事について（2）

●小麦アレルギー●
食べられないもの
小麦粉と小麦を含む加工食品
基本的に除去する必要がないもの★
醤油、穀物酢
医師の指示に従う食品（様式② 生活管理指導表の項目C）
醤油、酢、麦茶
代替表記、拡大表記（記載例）
こむぎ、コムギ、小麦粉、こむぎ胚芽
紛らわしい表示（食べられる）
麦芽糖、麦芽（一部を除く）
調理上の特性と調理の工夫
《ルウ》 米粉や片栗粉などのでんぷん、すりおろしたいもなどで代用する。 《揚げ物の衣》 コーンフレーク、米粉パンのパン粉や砕いた春雨で代用する。 《パンやケーキの生地》 米粉や雑穀粉、大豆粉、いも、おからなどを生地として代用する。 市販の米粉パンを利用することもできる。グルテンフリーのものを選ぶ。 《麺》 市販の米麺や雑穀麺を利用する。
アレルギーを起こす力について
小麦粉は、薄力粉<中力粉<強力粉の順にたんぱく質の量が多くなるが、薄力粉よりも強力粉がアレルギーを起こしやすい食品ということではない。また、小麦製品もそれぞれに含まれているたんぱく質量が異なる。
栄養素の特徴
エネルギーを確保できるように、他の炭水化物を含む食品で摂取できるようにする。
食パン1枚（160kcal）と同等のエネルギーの食品
ごはん 100g
米麺（乾麺） 40～50g
米粉パン 60g
米粉 40g程度

★基本的に除去する必要がないもの・・・主治医の指示がある場合のみ除去をする。

●大豆アレルギー●
食べられないもの（表示義務なし）
大豆類（黄大豆、黒豆、枝豆）と大豆を含む加工食品
基本的に除去する必要がないもの★
小豆、いんげん豆、えんどう豆など
医師の指示に従う食品（様式② 生活管理指導表の項目C）
大豆油、醤油、味噌
代替表記、拡大表記（記載例）
だいず、ダイズ、厚揚げ、油揚げ、醤油、味噌など
製造会社に確認が必要なもの
乳化剤、レシチン、たんぱく加水分解物
調理上の特性と調理の工夫
《醤油、味噌が使えないとき》 米や雑穀などの原材料からできた醤油や味噌を使用する。
アレルギーを起こす力について
醤油や味噌などの調味料は、発酵中にたんぱく質の大部分が分解されているため、アレルギーを起こす力がほぼなく、大豆アレルギーでも食べられることが多い。
栄養素の特徴
大豆類と大豆を含む加工食品以外からたんぱく質を摂取できるようにする。
絹豆腐1/2丁と同等量のたんぱく質を含む食品
鮭 30g
豚ロース肉 35g
牛乳 200ml
鶏卵Mサイズ 1個

★基本的に除去する必要がないもの・・・主治医の指示がある場合のみ除去をする。

原因食物別の加工食品のアレルギー表示一覧

様式② 生活管理指導表の項目C
に記載している食品

別紙 2

●必ず表示される9品目（特定原材料）

原因食物	原因食物を含む食品の例（保育園で使用する食材も記載）	食べられないもの						医師の指示に従う食品	食べられるもの （紛らわしい表示）
		加工食品のアレルギー表示							
		代替表記			拡大表記（表記例）				
卵	かに玉 親子丼 オムレツ 目玉焼き オムライス マヨネーズ 洋菓子類（ケーキ、クッキー、プリン等） アイスクリーム 練り製品（はんぺん、かまぼこ、厚揚げ等） 肉類加工品（ハム、ベーコン、ウインナー） など	玉子 たまご タマゴ エッグ 鶏卵 あひる卵 うずら卵	厚焼玉子 ハムエッグ	卵殻カルシウム					
乳	ヨーグルト チーズ バター 生クリーム はっ酵乳 れん乳 乳酸菌飲料 粉ミルク アイスクリーム ラクトアイス アイスミルク パン パン粉 洋菓子類（ケーキ、クッキー、ゼリー等） など	ミルク バター バターオイル チーズ アイスクリーム	アイスマルク 生乳 牛乳 ガーリックバター 濃縮乳 プロセスチーズ 乳糖 加糖れん乳 乳たんぱく 調整粉乳	乳糖	乳酸菌 乳酸カルシウム 乳酸ナトリウム 乳化剤（一部を除く） カカオバター ココナッツミルク				
小麦	小麦粉（薄力粉、中力粉、強力粉、デュラムセモリナ小麦） パン うどん 麩 マカロニ スパゲッティ 餃子の皮 洋菓子類 ルウなど小麦を使った調味料 など	こむぎ コムギ	小麦粉 こむぎ胚芽	醤油 酢 麦茶	麦芽糖 麦芽（一部を除く）				
えび	えびせんべい など	海老 エビ	えび天ぷら サクラエビ						
かに		蟹 カニ	上海ガニ マツバガニ カニシューマイ						
そば	そば粉 など	ソバ	そばがき そば粉						
落花生	ピーナッツバター ピーナッツオイル など	ピーナッツ	ピーナッツバター ピーナッツクリーム						
くるみ	クッキー ケーキ くるみオイル くるみバター など	クルミ	くるみパン くるみケーキ						
カシューナッツ									

●表示が勧められている品目

様式② 生活管理指導表の項目Cに
記載している食品

原因食物	食べられないもの					医師の指示に従う食品	食べられるもの (紛らわしい表示)
	原因食物を含む食品の例 (保育園で使用する食材も記載)	加工食品のアレルギー表示			拡大表記(表記例)		
		代替表記					
アーモンド	クッキー ケーキ アーモンドオイル アーモンドミルク など				アーモンドオイル		
マカダミアナッツ	クッキー ケーキ マカダミアナッツオイル マカダミアナッツミルク など				マカデミアナッツ		
ピスタチオ	クッキー ケーキ など				ピスタチオナッツ		
大豆	大豆(黄大豆、黒大豆、枝豆) きなこ おから 豆乳 湯葉 厚揚げ 油揚げ がんも 豆腐 納豆 味噌 醤油 大豆由来の乳化剤 など ※大豆が含まれるか製造会社に確認が必要なもの 乳化剤 レシチン たんぱく分解物	だいず	ダイズ		大豆煮 大豆たんぱく 大豆油 脱脂大豆	大豆油 醤油 味噌	
ごま	ごませんべい ごまドレッシング	ゴマ	胡麻		ごま油 練りごま すりゴマ 切り胡麻 ゴマペースト	ゴマ油	
牛肉		牛	ぎゅうにく 牛にく		牛すじ 牛脂 ビーフコロッケ	エキス	
鶏肉	肉類加工品(ハム、ベーコン、ウインナー) など	とりにく	とり肉 鳥肉		焼き鳥 ローストチキン 鶏レバー チキンブイヨン チキンスープ 鶏ガラスープ	エキス	
豚肉	肉類加工品(ハム、ベーコン、ウインナー) など	ぶたにく	豚にく ぶた肉		ポークウインナー 豚生姜焼 豚ミンチ	エキス	
さけ	鮭フレーク など	鮭	サケ サーモン		鮭フレーク スモークサーモン 紅しゃけ 焼鮭		
さば	さばぶし など	鯖	サバ		さば節 さば寿司		
いか	せんべい など	イカ			イカフライ イカ墨		
やまいも		山芋	ヤマイモ 山いも		千切りやまいも		
りんご	りんごジュース りんごジャム りんごゼリー など	リンゴ	アップル		アップルパイ リンゴ酢 焼きりんご りんご飴		
オレンジ	オレンジジュース マーマレードジャム オレンジゼリー 缶詰 など				オレンジソースオレンジジュース		
キウイフルーツ	キウイジャム など	キウイ	キウィー キーウィー		キウイジャム キウイソース キーウィジャム キーウィーソース		
バナナ	バナナケーキ など	ばなな			バナナジュース		
もも	ももジュース ももジャム 缶詰(黄桃・白桃) ももゼリー	モモ	桃 ピーチ		もも果汁 黄桃 白桃 ピーチペースト		
ゼラチン					板ゼラチン 粉ゼラチン		

●その他、気をつけたい食品

原因食物	食べられないもの					医師の指示に従う食品	食べられるもの (紛らわしい表示)
	原因食物を含む食品の例	加工食品のアレルギー表示			拡大表記(表記例)		
		代替表記					
魚類						かつおだし いりこだし	

離乳食の食材表

園児名 _____

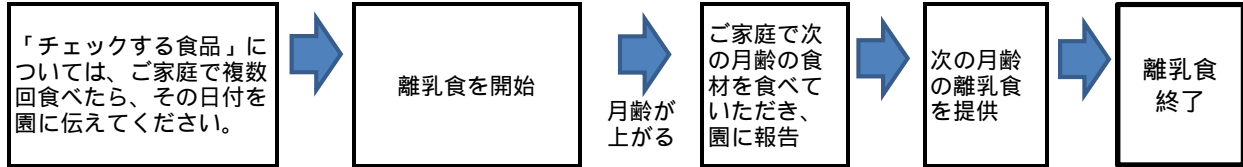
生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

下記の食材をもとに、保育所の離乳食を提供します。

保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で初めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いしております。

❁ 離乳食の進め方 流れ ❁

* 月齢が上がるごとに、園児の状況に合わせて、食材の形態や固さを変えていきます。



* 「提供する食品」・・・チェックは必要ありませんが、離乳食として提供される食品です。なるべくご家庭でも食べてみてください。

上記のことを確認し、了承しました。 保護者名 _____

月齢の目安	穀類		野菜類・果物類	たんぱく質食品		その他	
	提供する食品	チェックする食品	提供する食品	提供する食品	チェックする食品	提供する食品	チェックする食品
5 ~ 6 か月ごろ	おかゆ うどん (そうめん)	食パンがゆ (パンに「鶏卵」が含まれる園は、保護者にその旨をお伝えください。)	じゃがいも さつまいも にんじん かぼちゃ だいこん キャベツ ほうれん草 小松菜 ちんげん菜 白菜 たまねぎ きゅうり トマト なす ブロッコリー かぶ		白身魚 しらす干し (塩抜き) 豆腐 プレーン ヨーグルト	野菜スープ 昆布だし	かつおだし
7 ~ 8 か月ごろ			さといも	納豆 大豆の水煮	鶏肉 ツナ缶 (油抜き) まぐろ 鮭 かじき		ベビーフード 保育園で使用しているベビーフードの原材料表示を確認してから提供になります。
				チーズ	豚肉		
9 ~ 12 か月							

* 鶏卵について *

鶏卵そのものは離乳食では使用していませんが、1歳からの給食では提供いたしますので、ご家庭で食べましたら、保育所にお伝えください。

チェックする食品 (鶏卵)	チェック
5 ~ 6 か月に食べるなら	鶏卵 (卵黄のみ、固ゆで)
7 ~ 11 か月に食べるなら	鶏卵 (全卵、加熱)

【参考文献】

- 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」厚生労働省 平成23年3月
- 「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」厚生労働省 平成31年4月
- 「保育園・幼稚園・学校における食物アレルギー日常生活・緊急時対応ガイドブック」東京都福祉保健局 平成22年3月
- 「アレルギー疾患の児童生徒対応マニュアル」横浜市教育委員会 平成23年6月
- 「食物アレルギーの診療の手引き2008」厚生労働省科学研究班 2008
- 「食物アレルギーの診療の手引き2011」厚生労働省科学研究班 2011
- 「食物アレルギーの栄養指導の手引き2008」厚生労働省科学研究班 2008
- 「食物アレルギーの栄養指導の手引き2011」厚生労働省科学研究班 2011
- 「食物アレルギーの栄養指導の手引き2017」厚生労働省科学研究班 2017
- 「食物アレルギーの栄養指導の手引き2022」厚生労働省科学研究班 2022
- 「無理なく、簡単！子供が喜ぶ食物アレルギーレシピ100」成美堂出版 2010.3
- 「知っておきたい食品の表示」消費者庁・農林水産省 平成21年11月版
- 「加工食品のアレルギー表示」厚生労働省 平成20年4月改訂版
- 「アレルギー物質を含む加工食品の表示ハンドブック」消費者庁 平成22年3月改訂版
- 「加工食品の食物アレルギー表示ハンドブック」消費者庁 令和8年4月版

【監修者】

海老澤 元宏 国立病院機構相模原病院 臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長
今井 孝成 昭和大学医学部小児科講師
林 典子 国立病院機構相模原病院 臨床研究センターアレルギー性疾患研究部管理栄養士

【食物アレルギー対応マニュアル～調理・提供編～ ワーキングメンバー（平成23年度）】

吉川 恵子 相模原市立麻溝台保育園長
檜山 泉 相模原市立相模原保育園長
鈴木 房子 相模原市立陽光台保育園副園長
篠塚 準子 相模原市立上矢部保育園副園長
上谷 暢子 相模原市立田名保育園保育士
大矢 裕美 相模原市立大沢保育園保育士
林 浅美 相模原市立東林保育園調理作業員
武藤 明子 相模原市立麻溝保育園調理作業員
谷畑 はま江 相模原市健康福祉局こども育成部保育課主幹
青木 妙 相模原市健康福祉局こども育成部保育課副主幹
中里 とし子 相模原市健康福祉局こども育成部保育課保健師
平出 千代美 相模原市健康福祉局こども育成部保育課栄養士
久保 茉莉子 相模原市健康福祉局こども育成部保育課栄養士
黒嶋 梨奈 相模原市健康福祉局こども育成部保育課栄養士

【食物アレルギー対応マニュアル～調理・提供編～ ワーキングメンバー（平成24年度）】

吉川 恵子	相模原市立麻溝台保育園長
檜山 泉	相模原市立相模原保育園長
篠塚 準子	相模原市立与瀬保育園園長
高梨 みどり	相模原市立陽光台保育園副園長
上谷 暢子	相模原市立田名保育園保育士
大矢 裕美	相模原市立大沢保育園保育士
林 浅美	相模原市立東林保育園調理作業員
武藤 明子	相模原市立麻溝保育園調理作業員
谷畑 はま江	相模原市健康福祉局こども育成部保育課主幹
青木 妙	相模原市健康福祉局こども育成部保育課副主幹
瀬戸 昭子	相模原市健康福祉局こども育成部保育課保健師
久保 茉莉子	相模原市健康福祉局こども育成部保育課栄養士
黒嶋 梨奈	相模原市健康福祉局こども育成部保育課栄養士
菅原 句美子	相模原市健康福祉局こども育成部保育課栄養士

(敬称略・順不同)

相模原市立保育所等食物アレルギー対応マニュアル

～調理・提供編～

平成 25 年 4 月発行

平成 26 年 4 月一部改訂

平成 26 年 6 月一部改訂

平成 29 年 4 月一部改訂

平成 31 年 1 月一部改訂

令和 2 年 3 月一部改訂

令和 3 年 1 月一部改訂

令和 4 年 1 月一部改訂

令和 6 年 1 月一部改訂

令和 8 年 4 月一部改訂

編集・発行 相模原市こども・若者未来局保育課

〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15

電話 042-754-1111