

アレルギー食品の摂取指導票（ランク表）

（要除去・・・× 摂取可・・・○）

卵アレルギー	抗原の強さ	食品名	可否
	最も強い	生卵	
	強い	卵料理、生や半熟で使用：アイスクリーム、ミルクケーキ、あわゆき、マヨネーズ プリン、茶わん蒸し、オムレツ、スクランブルエッグ、卵ボーロ	
	やや強い	卵を多く使った菓子：カステラ、丸ボーロ、ケーキ、練り製品、ハム ソーセージ（つなぎ添加）	
	弱い	てんぷら粉、麺類のつなぎ、食パン、クッキー、かたゆで卵黄	

牛乳アレルギー	抗原の強さ	食品名	可否
	最も強い	牛乳、生クリーム	
	強い	牛乳を生で使用：アイスクリーム、ミルクケーキ、プリン、コーヒー牛乳、ミルク チーズ、ヨーグルト	
	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 ハム、ソーセージ、（つなぎにカゼイン使用）	
	弱い	食パン、焼き菓子（ビスケット、クッキー）	

※使用できるミルク名（ ）

小麦アレルギー	抗原の強さ	食品名	可否
	最も強い	強力粉を使用した麺類：うどん、スパゲティー、パスタ、パン類、麩、大麦 ライ麦パン	
	強い	菓子（ケーキ、クッキー類） 肉、練り製品のつなぎ、ルー	
	やや強い	醤油、みそ、酢、オートミール	

大豆アレルギー	抗原の強さ	食品名	可否
	最も強い	きなこ、大豆、おから、枝豆	
	強い	スナック菓子、揚げ物 マーガリン、ルー（油脂として利用）	
	やや強い	豆腐、豆乳	
弱い	納豆、小麦、グリーンピース、みそ、醤油、もやし など		

その他のアレルギー	食品名	可否	食品名	可否	
	魚介類	エビ、イカ、カニ、タコ 貝（アサリ、ホタテ、シジミ、カキ）		ナッツ類：ピーナッツバター、ローストナッツ チョコレート	
		さけ、マグロ、白身魚 青魚：サバ、アジ、イワシ		そば：そば粉、添加	
		干し物（じゃこ、いりこ） 缶詰（シーチキン、サケ）		種子類：ゴマ （ゴマ和え、ゴマペースト、ごま油）	
		煮だし：カツオ、いりこ		肉類：牛肉（ ） 鶏肉（ ） 豚肉（ ）	
		フルーツ（ ）		その他（ ）	

保護者署名： _____