
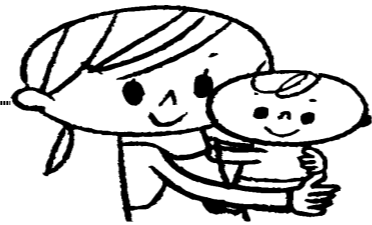




予 定 献 立 表

白鳥保育園

2020年4月分

5～6カ月

月	火	水	木	金	土
<p>～ご入園、おめでとうございます～</p> <p>新しい環境の中での生活が始まりました。 離乳食は、お子さんの様子を見ながら無理なく進めていきましょう。</p> 		<p>1 入園式</p> 	<p>2 つぶしがゆ(10倍がゆ) シラスと野菜の煮込み</p> <p>【赤】しらす 【黄】おもゆ 【緑】こまつな, にんじん</p>	<p>3 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】にんじん, きゅうり</p>	<p>4 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と小松菜のペースト</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】ほうれんそう, にんじん</p>
	<p>6 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜トロトロ煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】キャベツ, にんじん</p>	<p>7 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚とさつま芋のすり流し汁</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ, さつま芋 【緑】にんじん</p>	<p>8 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐と野菜のトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】にんじん, ブロッコリー</p>	<p>9 つぶしがゆ(10倍がゆ) 大根と魚のおろし煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】大根, にんじん</p>	<p>10 つぶしがゆ(10倍がゆ) しらすと野菜のトロトロ</p> <p>【赤】しらす 【黄】おもゆ, じゃが芋 【緑】たまねぎ, にんじん, ブロッコリー</p>
<p>13 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜の煮物</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】はくさい, にんじん</p>	<p>14 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜トロトロ煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】キャベツ, にんじん</p>	<p>15 つぶしがゆ(10倍がゆ) 青菜 豆腐とかぼちゃのトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】ほうれんそう, かぼちゃ</p>	<p>16 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚とかぼちゃのトロトロ</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】かぼちゃ, たまねぎ</p>	<p>17 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚のトマト煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ, じゃが芋 【緑】たまねぎ, にんじん, トマト</p>	<p>18 つぶしがゆ(10倍がゆ) しらすのトロトロ</p> <p>【赤】しらす 【黄】おもゆ 【緑】たまねぎ, トマト, こまつな</p>
<p>20 つぶしがゆ(10倍がゆ) 大根と魚のすり流し汁</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】大根</p>	<p>21 お弁当の日</p> <p>誕生会</p> 	<p>22 つぶしがゆ(10倍) トマト 豆腐と小松菜のトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】トマト, こまつな</p>	<p>23 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚の野菜煮</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】にんじん, たまねぎ, ブロッコリー</p>	<p>24 つぶしがゆ(10倍がゆ) 麩の野菜煮</p> <p>【赤】 【黄】おもゆ, ふ 【緑】キャベツ, にんじん, たまねぎ</p>	<p>25 つぶしがゆ(10倍がゆ) 魚と野菜のトロトロ</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ 【緑】こまつな, にんじん</p>
<p>27 つぶしがゆ(10倍がゆ) 豆腐とキャベツのトロトロ</p> <p>【赤】豆腐 【黄】おもゆ 【緑】キャベツ, トマト</p>	<p>28 つぶしがゆ(10倍) 芋 魚のトロトロ(白菜)</p> <p>【赤】キングクリップ 【黄】おもゆ, さつま芋 【緑】はくさい</p>	<p>29 昭和の日</p> 	<p>30 つぶしがゆ(10倍がゆ) 麩の野菜煮</p> <p>【赤】 【黄】おもゆ, ふ 【緑】こまつな, にんじん</p>	<p>○離乳のポイント○</p> <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食のスタートはおもゆから。なれたら野菜→豆腐→白身魚と進めます。 ・新しい食材は1日1さじずつから始めましょう。 ・形態はなめらかなポタージュ状。味付けは必要ありません。 ・無理にスプーンで食事を口の奥に押し込まず、自分の唇で取り込みゴックンする動きを引き出してあげましょう。 	

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生

《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2020年4月分

7~8カ月

月	火	水	木	金	土
~ご入園、おめでとうございます~					
新しい環境の中での生活が始まりました。 心身の健康は食事のリズム・生活リズムがとても大切です。この時期から意識してを整えていきましょう					
					
		1 入園式	2 全がゆ(7倍がゆ) すまし汁(小松菜) 煮魚 人参のだし煮	3 全がゆ(7倍がゆ) 鶏ささみの煮込み オレンジ(煮)	4 全がゆ(7倍がゆ) すまし汁(青菜) 煮やっこ(野菜あん)
			【赤】ペにぎげ、ヨーグルト、きな粉 【黄】全かゆ 【緑】こまつな、にんじん、バナナ	【赤】鶏ささ身、キングクリップ 【黄】全かゆ、さつまい 【緑】にんじん、たまねぎ、きゅうり、オレンジ、根深ねぎ	【赤】豆腐、きな粉 【黄】全かゆ 【緑】ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ
			バナナヨーグルト	ふかし芋(マッシュ) 野菜スープ(魚)	きなこがゆ 団レンジ(煮)
6 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(山東菜・麩) 魚と野菜の煮物	7 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(サツマイモ) 魚のおろし煮	8 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー ブロッコリーの白和え 人参のだし煮	9 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(ジャガイモ) 魚と野菜の煮物	10 全がゆ(7倍がゆ) ササミと野菜のミルク煮 りんご(煮)	11 園内研修 お弁当 午前保育
【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、ふ 【緑】さんとうさい、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、さやいんげん	【赤】キングクリップ、豆腐 【黄】全かゆ、さつまい、そうめん 【緑】大根、にんじん、キャベツ、りんご	【赤】豆腐 【黄】全かゆ 【緑】ブロッコリー、にんじん、バナナ	【赤】キングクリップ、鶏卵・卵黄 【黄】全かゆ、じゃが芋 【緑】大根、にんじん、からしな、さやいんげん、タンゴール	【赤】鶏ささ身、調製粉乳、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋 【緑】たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、りんご、えだまめ、キャベツ、コーン	
かぼちゃマッシュ	そうめん汁(絹ごし) 団んご(煮)	納豆がゆ 四ナナ(煮)	三色がゆ(卵) 漬見みかん(煮)	しらすがゆ(しらす) 野菜スープ	
13 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(白菜) 魚と野菜のおろし煮	14 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー 魚と野菜の煮物	15 三色がゆ みそ汁(大根) かぼちゃの煮物	16 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ) 魚と野菜の煮物	17 全がゆ(7倍がゆ) 魚と野菜のトマト煮込み バナナヨーグルト	18 全がゆ(7倍がゆ) すまし汁(小松菜) 鶏肉と野菜の煮物
【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】はくさい、きゅうり、にんじん	【赤】キングクリップ、鶏卵・卵黄 【黄】全かゆ、そうめん 【緑】キャベツ、にんじん、ピーマン、りんご	【赤】鶏ひき肉、鶏卵・卵黄、しらす 【黄】全かゆ、じゃが芋 【緑】ほうれんそう、大根、かぼちゃ、オレンジ	【赤】キングクリップ 【黄】全かゆ、胚芽米 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、はくさい、にんじん、いちご	【赤】キングクリップ、調製粉乳 【黄】全かゆ、じゃが芋、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、トマト、バナナ	【赤】鶏ひき肉、しらす 【黄】全かゆ、精白米 【緑】こまつな、たまねぎ、トマト、コーン、バナナ
しらすがゆ	そうめん汁(卵) 団んご(煮)	じゃがいもマッシュ 団レンジ(煮)	リゾット(魚)口口	パンがゆ 野菜スープ	しらすがゆ(青菜) 四ナナ(煮)
20 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁 納豆の野菜煮	21 お弁当の日 誕生会	22 全がゆ(7倍)トマト 豆腐と小松菜のくず煮 すまし汁(大根)	23 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー 鮭と野菜の煮つけ	24 全がゆ(7倍がゆ) コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐	25 全がゆ(7倍がゆ) 魚と野菜の煮物
【赤】納豆、鶏ささ身、ヨーグルト 【黄】全かゆ、さつまい 【緑】大根、にんじん、なつみかん		【赤】豆腐、しらす、調製粉乳 【黄】全かゆ、食パン 【緑】トマト、こまつな、大根、りんご	【赤】ペにぎげ、ヨーグルト 【黄】全かゆ 【緑】にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、バナナ	【赤】沖縄豆腐、鶏ひき肉、チーズ 【黄】全かゆ 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ	【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ 【緑】こまつな、にんじん、オレンジ
さつまいとささみのヨーグルト添え 団まなつ(煮)	おじや(白身魚)	パンがゆ(しらす) 団んご(煮)	かぼちゃヨーグルト 四ナナ(煮)	リゾット(チーズ) 四ナナ(煮)	しらすがゆ(青菜) 団レンジ(煮)
27 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー 鶏ひき肉と野菜の煮物	28 全がゆ(7倍がゆ) みそ汁(白菜、さつまい) 魚のもみじ煮	29 昭和の日	30 全がゆ(7倍がゆ) かちゅーゆー 鶏肉と野菜の煮物	○離乳のポイント○ ・白身魚から赤身魚、鶏ささみ・卵(卵黄から)・ヨーグルトなどが使えます。 ・アレルギーの心配がある初めての食材は日中に試しましょう。 ・形態は舌でつぶせる豆腐くらい。味付けは必要ありません。 ・上あごと舌で食材を押しつぶす動きを引き出してあげましょう	
【赤】鶏ひき肉、調製粉乳 【黄】全かゆ、オートミール 【緑】キャベツ、にんじん、トマト、バナナ	【赤】キングクリップ、しらす 【黄】全かゆ、さつまい 【緑】はくさい、にんじん、こまつな、りんご		【赤】鶏ささ身、豆腐 【黄】全かゆ、そうめん 【緑】ほうれんそう、にんじん、タンゴール		
オートミール粥(バナナ)	しらすがゆ(青菜) 団んご(煮)		そうめん汁(絹ごし) 団コポン(煮)		

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・キウイ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生

《はちみつ・黒糖は乳児ポツリヌス症をおこしやすいので1歳までは与えないようにしましょう》

予 定 献 立 表

2020年4月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>～ご入園、ご進級おめでとうございます～</p> <p>春の暖かな日差しの中、新しい環境での生活がスタートしました。健やかな成長には、早寝・早起き・朝ごはん、そして運動のリズムがとても大切です。朝ごはんをしっかりと食べて元気いっぱい遊べる生活リズムを作っていきましょう。</p>		<p>1 麦ご飯 ポークカレー ほうれん草のおかか和え プチトマト チーズで鉄</p> <p>【赤】豚肉、鶏レバー 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、砂糖 【緑】たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草、いちご</p> <p style="text-align: center;">Newヤクルト 四りかけおにぎり</p>	<p>2 あわご飯 すまし汁(小松菜シメジ) 鮭のごま味噌焼き 人参シリシリ(シラス) バナナ</p> <p>【赤】しろさげ、しらす、パンダ牛乳、ウインナー 【黄】精白米、ごま、砂糖、ごま油、ロールパン 【緑】こまつな、しめじ、にんじん、ネギ、バナナ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四ルパン(ウインナー)口</p>	<p>3 麦ご飯 親子どんぶり きゅうりともやしの和え物 ソール元気ヨーグルト</p> <p>【赤】鶏肉、鶏卵、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、さつま芋 【緑】にんじん、たまねぎ、ピーマン、根深ねぎ、きゅうり、りょうとうもやし</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳口 串天ぷら口</p>	<p>4 チキンピラフ すまし汁(絹ごし、青菜) マカロニサラダ オレンジ</p> <p>【赤】鶏もも、豆腐、まぐろ、缶詰、パンダ牛乳 【黄】精白米、スパゲティ麺、もち米、三温糖、ごま 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ほうれん草、きゅうり、干しぶどう、オレンジ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四平餅口</p>
<p>6 麦ご飯 みそ汁(山東菜、麩) 生揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ</p> <p>【赤】豚ひき肉、生揚げ、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、ふ、はるさめ、砂糖、バター 【緑】さんとうさい、にんじん、さやいんげん、キャベツ、みかん、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四ぼちやクッキー</p>	<p>7 麦ご飯 みそ汁(さつま芋) さばのおろし煮 野菜炒め(キャベツ、インゲン) りんご</p> <p>【赤】さば、豚肉、EM牛乳、豆腐、きな粉 【黄】精白米、おし麦、さつま芋、三温糖、砂糖 【緑】しめじ、ネギ、しょうが、大根、にんじん、キャベツ、さやいんげん、りょうとうもやし、りんご</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 四もちもちドーナツ</p>	<p>8 スパゲティミートソース アーサ汁 ブロッコリーソテー バナナ</p> <p>【赤】豚ひき肉、豚レバー、チーズ、豆腐、豚肉、煮干し 【黄】スパゲティ麺、バター、精白米、三温糖、砂糖 【緑】にんじん、たまねぎ、しいたけ、あおさ、ブロッコリー、コーン、バナナ、ネギ、焼きのり</p> <p style="text-align: center;">麦茶 四豆みそおにぎり 四干し佃煮</p>	<p>9 あわご飯 みそ汁(カラシ、ジャガイモ) 魚てんぷら デークニーイリチー 清見みかん</p> <p>【赤】キングクリップ、豚肉、パンダ牛乳、鶏卵 【黄】精白米、じゃが芋、黒砂糖 【緑】からしな、大根、にんじん、さやいんげん、タンゴール</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四ベポーポー口</p>	<p>10 ロールパン クリームシチュー 小魚サラダ プルーン</p> <p>【赤】豚、かた、豚レバー、クリーム、牛乳、しらす 【黄】ロールパン、じゃが芋、バター、ごま油、精白米 【緑】たまねぎ、にんじん、セロリー、ブロッコリー、キャベツ、ひじき、コーン、えだまめ</p> <p style="text-align: center;">麦茶口 四ツトケーキ 口</p>	<p>園内研修 お弁当</p> <p>午前保育</p>
<p>13 麦ご飯 みそ汁(白菜、油あげ) もずく丼 土佐和え プルーン</p> <p>【赤】油揚げ、豚ひき肉、鶏卵、豆乳(ココア)、しらす 【黄】精白米、おし麦、砂糖、三温糖、ごま 【緑】はくさい、沖縄もずく、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、プルーン</p> <p style="text-align: center;">豆乳(ココア味) 四なり寿司</p>	<p>14 あわご飯 そうめん汁 魚の味噌照り焼き 野菜炒め(キャベツ) りんご</p> <p>【赤】あこうだい、豚肉、EM牛乳、鶏卵、チーズ、牛乳 【黄】精白米、そうめん、三温糖、砂糖 【緑】レタス、しいたけ、ネギ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、ピーマン、りんご、コーン</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 四ーンのお焼き</p>	<p>15 麦ご飯 三色そぼろ(鶏ひき肉) みそ汁(大根、ワカメ) かぼちゃサラダ オレンジ</p> <p>【赤】鶏ひき肉、鶏レバー、鶏卵、パンダ牛乳、ツナ缶 【黄】精白米、おし麦、三温糖、じゃが芋 【緑】ほうれん草、大根、ワカメ、ネギ、かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、にんじん、ニラ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四らやちー口</p>	<p>16 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、ねぎ) 魚のオランダ揚げ 白菜の和え物 バナナ</p> <p>【赤】キングクリップ、チーズ 【黄】精白米、おし麦、ごま 【緑】かぼちゃ、たまねぎ、ネギ、にんじん、パセリ、はくさい、きゅうり、いちご、梅干し、しそ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">ジョア(グリーン) 四梅しおにぎり</p>	<p>17 麦ご飯(グリーンピース) ハヤシライス フルーツサラダ(みかん)</p> <p>【赤】グリーンピース、牛肉、鶏レバー、ヨーグルト、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、食パン 【緑】たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、みかん、バナナ、干しぶどう、ブルーベリー、ジャム</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 四ジャムパン</p>	
<p>20 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー あまなつ</p> <p>【赤】納豆、豚肉、カマボコ、沖縄豆腐、豚肉、パンダ牛乳、鶏卵、牛乳 【黄】精白米、おし麦、こんにゃく、三温糖、はちみつ、さつま芋 【緑】大根、しいたけ、からしな、にんじん、なつみかん</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四つまいも蒸しカップ口</p>	<p>21 お弁当の日 誕生会</p>  <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 四誕生会ケーキ</p>	<p>22 麦ご飯 タコライス すまし汁(小松菜、大根) 粉ふきいも りんご</p> <p>【赤】牛・ひき肉、豚レバー、みどり調整豆乳、きな粉 【黄】精白米、おし麦、じゃが芋、食パン、砂糖、バター 【緑】にんにく、たまねぎ、にんじん、レタス、トマト、こまつな、大根、パセリ、りんご</p> <p style="text-align: center;">みどり調整豆乳 四きな粉ラスク</p>	<p>23 あわご飯 みそ汁(えのき、わかめ) 鮭のマヨネーズ焼き 野菜炒め(ブロッコリー) バナナ</p> <p>【赤】べにざげ、豚ひき肉、パンダ牛乳、牛乳 【黄】精白米、白玉粉、三温糖、バター、ココナッツパウダー 【緑】えのき、わかめ、しめじ、たまねぎ、にんじん、りょうとうもやし、ブロッコリー、バナナ、かぼちゃ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四コナツもちケーキ口</p>	<p>24 麦ご飯 コーンスープ(キャベツ) マーボー豆腐 スティックキュウリ チーズで鉄</p> <p>【赤】沖縄豆腐、豚ひき肉、豚レバー、EM牛乳 【黄】精白米、おし麦、砂糖、ごま油 【緑】コーン、キャベツ、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、きゅうり、えだまめ</p> <p style="text-align: center;">EM酪農牛乳 四りんとう 四枝豆</p>	<p>25 沖縄そば 小松菜としめじのゴマ和え オレンジ</p> <p>【赤】豚肉、カマボコ、パンダ牛乳、ツナ缶 【黄】沖縄そば、砂糖、ごま、精白米 【緑】なが昆布、にんじん、ネギ、こまつな、しめじ、オレンジ、味付けのり</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四ナマヨおにぎり口</p>
<p>27 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ、水菜) チキンマレード煮 野菜炒め(もやし、ピーマン、キャベツ)</p> <p>【赤】生揚げ、鶏、手羽、豚肉、パンダ牛乳 【黄】精白米、おし麦、三温糖 【緑】きょうな、オレンジ、マレード、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ピーマン、トマト、バナナ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳口 四粉のバナナ蒸しケーキ口</p>	<p>28 あわご飯 みそ汁(白菜、さつま芋) 鯖のカレー焼 クービーイリチー りんご</p> <p>【赤】さば、豚肉、カマボコ、さくらえび 【黄】精白米、さつま芋、こんにゃく、三温糖 【緑】はくさい、昆布、しいたけ、にんじん、りんご、こまつな</p> <p style="text-align: center;">麦茶 四青菜おにぎり 四チーズで鉄</p>	<p style="text-align: center;">昭和の日</p> 	<p>30 麦ご飯(ふりかけ) すまし汁(シメジ、みつば) 鶏のから揚げ ナムル(春雨) デコポン</p> <p>【赤】鶏もも、鶏ささ身、パンダ牛乳、豚肉 【黄】精白米、おし麦、はるさめ、ごま油、砂糖、ビーフン、三温糖 【緑】しめじ、えのき、ミツバ、ほうれん草、にんじん、きゅうり、タンゴール、たまねぎ</p> <p style="text-align: center;">パンダ牛乳 四焼きビーフン口</p>	  	

※保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの…卵、乳、小麦、そば、落花生