

予 定 献 立 表

2020年7月分

白鳥保育園

月	火	水	木	金	土
<p>～簡単にできる楽しい食育～</p> <p>子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味・関心を持つきっかけになります。旬のとうもろこしや枝豆を給食に取り入れるとき、園児に皮むきなどの下処理をしてもらうことがあります。子どもたちは本当に楽しそうにお手伝いしてくれます。ご家庭でもおすすめの食育です😊</p>		<p>1 まぜご飯 すまし汁(冬瓜,ねぎ) 白和え(ゴーヤー,人参) パインアップル</p> <p><small>【赤】豚肉 さくらえび,鶏卵,沖繩豆腐,ツナ缶,しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】ひじき,にんじん,からしな,とうがん,ネギ,ニガウリ,パイン,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 ゆかりおにぎり チーズで鉄</small></p>	<p>2 麦ご飯 みそ汁(さつま芋) さばのおろし煮 ナムル りんご</p> <p><small>【赤】さば,鶏ささ身,パンダ牛乳,鶏卵 【黄】精白米,おし麦,さつま芋,三温糖,ごま油,砂糖,黒砂糖 【緑】しめじ,ネギ,しょうが,大根,ほうれんそう,りょうとう,もやし,にんじん,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 そぼポーポー</small></p>	<p>3 あわご飯 すまし汁(とろろ昆布) 麻婆なす きゅうり和え(オクラ) オレンジ</p> <p><small>【赤】豆腐,豚ひき肉,EM牛乳 【黄】精白米,三温糖,食パン 【緑】削り昆布,ナス,にんじん,しいたけ,こらきゅうり,オクラ,オレンジ,いちご,ジャム</small></p> <p style="text-align: center;"><small>EM酪農牛乳 ジャムパン</small></p>	<p>4 麦ご飯 みそ汁(えのき,わかめ) チキン照り焼き 野菜炒め(キャベツ,インゲン) バナナ</p> <p><small>【赤】鶏,もも,豚肉,ツナ缶,煮干し 【黄】精白米,おし麦,三温糖,砂糖 【緑】えのき,わかめ,ネギ,根深ねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,にんじん,りょうとう,もやし,さやいんげん,バナナ,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;"><small>きになる野菜 みそおにぎり 煮干し佃煮</small></p>
<p>6 麦ご飯(ゆかり) きらきらスープ(オクラ) チーズハンバーグ いんげんソテー バナナ</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖繩豆腐,豚肉,ハム 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,そうめん,星たべよ 【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,スイートコーン,バナナ,きゅうり,トマト,みかん</small></p> <p style="text-align: center;"><small>冷やしそうめん プルーン</small></p>	<p>7 お弁当会</p> <p>七夕</p>  <p style="text-align: center;"><small>麦茶 いなり寿司</small></p>	<p>8 あわご飯 みそ汁(小松菜,大根) 魚のフライ(しそ) ひじきとこんにやくのきんぴら りんご</p> <p><small>【赤】きはだまぐろ,豚肉,パンダ牛乳,ツナ缶 【黄】精白米,こんにやく,ごま油 【緑】こまつな,大根,しそ,ひじき,にんじん,えだまめ,りんご,こら</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 ひらやちー</small></p>	<p>9 納豆ごはん みそ汁(かぼちゃ,しめじ) ゴーヤーチャンプルー すいか</p> <p><small>【赤】納豆,沖繩豆腐,豚肉,パンダ牛乳 【黄】精白米,おし麦,ライ麦,全粒粉,三温糖 【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,たまねぎ,にんじん,こがわ,スィカ,干しぶどう</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 スコーン</small></p>	<p>10 ロールパン クリームシチュー(鮭) トマトサラダ(きゅうり) バナナ</p> <p><small>【赤】しるさげ,クリーム牛乳,さくらえび 【黄】ロールパン,じゃが芋,バター,三温糖,オリブ油,精白米,おし麦 【緑】たまねぎ,にんじん,セロリ,ブロッコリー,トマト,きゅうり,わかめ,バナナ,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 青菜おにぎり チーズで鉄</small></p>	<p>11</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">園内研修 お弁当</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">午前保育</p>
<p>13 麦ご飯 みそ汁(小松菜,えのき) 松風焼き パイイリチー プルーン</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏,ハム,まぐろ,缶詰,パンダ牛乳,鶏卵,チーズ,牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,ごま,砂糖 【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,ハバアイ,にんじん,こら,プルーン,コーン</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 コーンのお焼き</small></p>	<p>14 あわご飯 すまし汁(しめじ,水菜) 鮭の塩焼き なーべーらーんぶしー オレンジ</p> <p><small>【赤】しるさげ,豚肉,沖繩豆腐,EM牛乳,鶏卵 【黄】精白米,砂糖,ごま 【緑】しめじ,きょうな,ヘチマ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>EM酪農牛乳 砂糖てんぷら</small></p>	<p>15 トマトスパゲティ 豚肉と椎茸のお汁 さつまいもの甘辛煮 ぶどう</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚肉 【黄】スパゲティ麺,ごま油,さつま芋,精白米,おし麦 【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,しいたけ,こまつな,ぶどう,にんじん,昆布,ネギ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 クファージュシーおにぎり チーズで鉄</small></p>	<p>16 タコライス すまし汁(冬瓜,えのき) 枝豆 パインアップル</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚,ハム,煮干し 【黄】精白米,おし麦,砂糖 【緑】にんにく,たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,とうがん,えのき,ネギ,えだまめ,パイン</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 ホットケーキ</small></p>	<p>17 麦ご飯 チキンカレー しらすのサラダ プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏肉,鶏,ハム,しらす,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋 【緑】たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,トマト,スイートコーン</small></p> <p style="text-align: center;"><small>EM酪農牛乳 茹でコーン かりんとう</small></p>	<p>18 中華丼 みそ汁(生揚げ) きゅうりの梅和え バナナ</p> <p><small>【赤】豚肉,生揚げ,パンダ牛乳 【黄】精白米,おし麦,三温糖,もち米,ごま 【緑】はくさい,にんじん,しいたけ,ピーマン,チンゲンサイ,きゅうり,梅干し,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 五平餅</small></p>
<p>20 麦ご飯 みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋) チキンマレード煮 オクラ入り麩炒め オレンジ</p> <p><small>【赤】鶏,羊羽,豚肉,パンダ牛乳,まぐろ,缶詰 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,食パン 【緑】チンゲンサイ,オレンジ,マレード,オクラ,にんじん,オレンジ,コーン,赤ピーマン</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 カラフルトースト</small></p>	<p>21 麦ご飯 誕 生 誕 みそ汁(冬瓜,ねぎ) 豆腐と鯖のハンバーグ 野菜炒め(もやし,ひじき) すいか</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,さば,缶詰,豚肉,EM牛乳 【黄】精白米,おし麦,ケーキ 【緑】とうがん,ネギ,にんじん,しょうが,キャベツ,りょうとう,もやし,ひじき,スィカ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>EM酪農牛乳 誕生会ケーキ</small></p>	<p>22 あわご飯 みそ汁(厚揚げ,キャベツ) わかさぎのオランダ揚げ ワメと春雨のサラダ シークワサーゼリー</p> <p><small>【赤】生揚げ,わかさぎ,チーズ,ツナ缶,みどり調整豆乳 【黄】精白米,はるさめ,三温糖,砂糖,バター 【緑】キャベツ,にんじん,パセリ,きゅうり,トマト,ワケメ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>みどり調整豆乳 かぼちゃクッキー</small></p>	<p>23</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">海の日</p> 	<p>24</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">スポーツの日</p> 	<p>25 野菜そば おからサラダ りんご</p> <p><small>【赤】豚,かた,かまぼ,コ,ハム,EM牛乳,豚ひき肉 【黄】沖繩そば,精白米,おし麦,三温糖 【緑】はくさい,にんじん,キャベツ,りょうとう,もやし,きゅうり,コーン,りんご,ネギ,焼きのり</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 納豆みそおにぎり</small></p>
<p>27 納豆ごはん ちむんじ 生揚げのそぼろ煮(春雨) ぶどう</p> <p><small>【赤】納豆,豚肉,豚,ハム,豚ひき肉,生揚げ,ツナ缶 【黄】精白米,おし麦,じゃが芋,はるさめ 【緑】にんじん,ネギ,にんにく,さやいんげん,ぶどう,味付けのり</small></p> <p style="text-align: center;"><small>麦茶 ツナマヨおにぎり</small></p>	<p>28 麦ご飯 すまし汁(レタス,ちくわ) 鮭のマヨネーズ焼き 赤瓜の煮つけ りんご</p> <p><small>【赤】竹輪,ベにざげ,豚肉,EM牛乳,豆乳,きな粉 【黄】精白米,おし麦,外,お,砂糖 【緑】レタス,生しいたけ,しめじ,たまねぎ,モウイ,にんじん,さやいんげん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;"><small>EM酪農牛乳 豆乳のくずもち</small></p>	<p>29 麦ご飯(ふりかけ) みそ汁(ハチマ,豆腐) 鶏のから揚げ うんちえー炒め バナナ</p> <p><small>【赤】沖繩豆腐,鶏,もも,豚肉,パンダ牛乳 【黄】精白米,おし麦,ごま油,三温糖,さつま芋,バター 【緑】ハチマ,しょうが,にんじん,にんにく,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 キャラメルポテト</small></p>	<p>30 あわご飯 みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ) 鯖のカレー焼 デークニーイリチー すいか</p> <p><small>【赤】さば,豚肉,パンダ牛乳,豚ひき肉,チーズ 【黄】精白米,スパゲティ麺 【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,大根,にんじん,さやいんげん,スカト,トマト,缶</small></p> <p style="text-align: center;"><small>パンダ牛乳 ベンネミート</small></p>	<p>31 もずく丼 みそ汁(キャベツ,油あげ) ささげのゴマ和え オレンジ</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,油揚げ,しらす 【黄】精白米,おし麦,砂糖,ごま,ごま,三温糖 【緑】沖繩もずく,にんじん,にんにく,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,じゅうろくささげ,スイートコーン,オレンジ,にんじん,ひじき</small></p> <p style="text-align: center;"><small>ジョア(プレーン) じゃこひじきおにぎり</small></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

予 定 献 立 表

白鳥保育園

2020年7月分

9～11か月

月	火	水	木	金	土
<p>～夏の水分補給について～</p> <p>梅雨も明け、厳しい暑さが続いています。水分補給はのどが渇いたときだけでなく、こまめにとることを意識し、水や麦茶など甘みや刺激のない飲み物を与えてあげましょう。</p>		<p>1 全がゆ(5倍)～軟飯(まぜ)</p> <p>すまし汁(冬瓜,ねぎ)</p> <p>白和え(ゴーヤ,人参)</p> <p><small>【赤】豚肉,鶏卵,沖縄豆腐,ツナ缶,しらす</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,砂糖,精白米</small></p> <p><small>【緑】ひじきにんじん,からしな,とうがん,ネギ,ニガウリ,えだまめ</small></p> <p style="text-align: center;">おにぎり(しらす) 人参スティック</p>	<p>2 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(サツマイモ)</p> <p>白身魚のおろし煮</p> <p>ナムル</p> <p>りんご(煮)</p> <p><small>【赤】白身魚,鶏ささ身,鶏卵</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,さつまいも,三温糖,ごま油,砂糖</small></p> <p><small>【緑】しめじ,ネギ,大根,ほうれんそう,りょくともやし,にんじん,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋 野菜スープ</p>	<p>3 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>すまし汁(とろろ昆布)</p> <p>麻婆なす</p> <p>きゅうり和え(オクラ)</p> <p><small>【赤】豆腐,豚ひき肉</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,三温糖,食パン,バター</small></p> <p><small>【緑】削り昆布,ナス,にんじん,しいたけ,きゅうり,オクラ,オレソ</small></p> <p style="text-align: center;">トースト オレンジ(煮)</p>	<p>4 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(えのき,わかめ)</p> <p>魚と野菜の煮込み</p> <p><small>【赤】キングクリップ,鶏ひき肉</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,精白米</small></p> <p><small>【緑】えのき,わかめ,ネギ,キャベツ,にんじん,りょくともやし,きやいんげん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏ミンチ) バナナ(煮)</p>
		<p>6 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>きらきらスープ(オクラ)</p> <p>ハンバーグ</p> <p>いんげんソテー</p> <p><small>【赤】豆腐,牛・ひき肉,豚ひき肉,沖縄豆腐</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,じゃが芋,そうめん</small></p> <p><small>【緑】オクラ,にんじん,たまねぎ,きやいんげん,スイートコーン,トマト,きゅうり,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめんぶつとうー バナナ(煮)</p>	<p>7 お弁当会</p> 	<p>8 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(小松菜,大根)</p> <p>魚のバター煮</p> <p>ひじき炒め</p> <p><small>【赤】キングクリップ,豚ひき肉,チーズ</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,バター,ごま油,胚芽米</small></p> <p><small>【緑】こまつな,大根,ひじきにんじん,えだまめ,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(チーズ) りんご(煮)</p>	<p>9 全がゆ(5倍)～軟飯(納豆)</p> <p>みそ汁(かぼちゃ,しめじ)</p> <p>豆腐の野菜あんかけ</p> <p>すいか(煮)</p> <p><small>【赤】納豆,沖縄豆腐,鶏ひき肉</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,胚芽米</small></p> <p><small>【緑】かぼちゃ,しめじ,ネギ,にんじん,たまねぎ,ニガウリ,さけ</small></p> <p style="text-align: center;">おじや(鶏ミンチ)</p>
<p>13 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(小松菜,えのき)</p> <p>松風焼き</p> <p>人参シリシリ(かつお節)</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉,鶏レバー,鶏卵</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,三温糖,ごま油,そうめん</small></p> <p><small>【緑】こまつな,えのき,たまねぎ,にんじん,コウ</small></p> <p style="text-align: center;">そうめん汁(卵)</p>	<p>14 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>すまし汁(しめじ,水菜)</p> <p>煮魚</p> <p>なーべーらーんぶしー</p> <p><small>【赤】しろさげ,沖縄豆腐,調製粉乳</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,コーンフレーク</small></p> <p><small>【緑】たまねぎ,きょうな,ヘチマ,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">コーンフレーク粥 オレンジ(煮)</p>	<p>15 トマトスパゲティ(煮込み)</p> <p>豚肉と椎茸のお汁</p> <p>さつまいもの甘辛煮</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,豚肉,豚肉</small></p> <p><small>【黄】スパゲティ麺,ごま油,さつまいも,精白米</small></p> <p><small>【緑】トマト,ナス,たまねぎ,しめじ,こまつな,にんじん,昆布,ネギ,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">クワアージュシー(軟) ぶどう(煮)</p>	<p>16 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>タコライス(軟)</p> <p>すまし汁(冬瓜,えのき)</p> <p>誕生会</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,チーズ</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,精白米</small></p> <p><small>【緑】たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,とうがん,えのき,ネギ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(レタス,チーズ) バナナ(煮)</p>	<p>17 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>チキンと野菜の煮込み</p> <p>プチトマト</p> <p><small>【赤】鶏肉,豚レバー</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,じゃが芋,食パン,バター</small></p> <p><small>【緑】たまねぎ,にんじん,きやいんげん,トマト,こまつな</small></p> <p style="text-align: center;">トースト トロロスープ</p>	<p>18 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(青菜)</p> <p>中華丼</p> <p><small>【赤】豚肉,きな粉</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,三温糖,精白米</small></p> <p><small>【緑】チンゲンサイ,はくさい,にんじん,ピーマン,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">きなこおぼぎ バナナ(煮)</p>
<p>20 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(チンゲン菜,じゃが芋)</p> <p>鶏ひき肉と野菜の炒め煮</p> <p><small>【赤】鶏ひき肉</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,じゃが芋,食パン</small></p> <p><small>【緑】チンゲンサイ,オクラ,にんじん,コーン,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">チーズトースト オレンジ(煮)</p>	<p>21 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>タコライス(軟)</p> <p>すまし汁(冬瓜,えのき)</p> <p><small>【赤】牛・ひき肉,豚レバー,チーズ</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,精白米</small></p> <p><small>【緑】たまねぎ,にんじん,レタス,トマト,とうがん,えのき,ネギ,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">リゾット(レタス,チーズ) バナナ(煮)</p>	<p>22 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(キャベツ)</p> <p>魚の煮付</p> <p>ワカメと春雨のサラダ(トマト)</p> <p><small>【赤】キングクリップ,ツナ缶,しらす</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,はるさめ,三温糖</small></p> <p><small>【緑】キャベツ,きゅうり,トマト,ワカメ,かぼちゃ</small></p> <p style="text-align: center;">かぼちゃの落とし焼き</p>	<p>23 海の日</p> 	<p>24 スポーツの日</p> 	<p>25 煮込み野菜そば</p> <p>スティックキュウリ</p> <p>りんご(煮)</p> <p><small>【赤】豚・かた</small></p> <p><small>【黄】沖縄そば,胚芽米</small></p> <p><small>【緑】にんじん,キャベツ,りょくともやし,きゅうり,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">軟飯(納豆)</p>
<p>27 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>ちむしんじ</p> <p>豆腐のそぼろ煮</p> <p><small>【赤】豚肉,豚レバー,豚ひき肉,沖縄豆腐</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,じゃが芋,はるさめ,胚芽米</small></p> <p><small>【緑】にんじん,きやいんげん,ぶどう</small></p> <p style="text-align: center;">納豆丼 ぶどう(煮)</p>	<p>28 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>すまし汁(レタス)</p> <p>鮭と野菜の煮つけ</p> <p><small>【赤】べにざげ,ヨーグルト,きな粉</small></p> <p><small>【黄】全かゆ</small></p> <p><small>【緑】レタス,生しいたけ,モウイ,たまねぎ,にんじん,りんご</small></p> <p style="text-align: center;">りんごのコンポート(ヨーグルト) 人参スティック</p>	<p>29 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(ヘチマ,豆腐)</p> <p>魚のバター煮</p> <p>うんちえー炒め</p> <p>バナナ(煮)</p> <p><small>【赤】沖縄豆腐,キングクリップ</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,バター,ごま油,三温糖,さつまいも</small></p> <p><small>【緑】ヘチマ,ようさい,にんじん,バナナ</small></p> <p style="text-align: center;">ふかし芋 野菜スープ</p>	<p>30 全がゆ(5倍がゆ)～軟飯</p> <p>みそ汁(かぼちゃ,玉ねぎ,ねぎ)</p> <p>白身魚ほぐし</p> <p>デークニーイリチー</p> <p>すいか(煮)</p> <p><small>【赤】白身魚,豚ひき肉,チーズ</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,スパゲティ麺</small></p> <p><small>【緑】かぼちゃ,たまねぎ,ネギ,大根,にんじん,きやいんげん,スカトマ,缶</small></p> <p style="text-align: center;">ペンネミート</p>	<p>31 もずく丼</p> <p>みそ汁(キャベツ)</p> <p>ささげのゴマ和え</p> <p><small>【赤】豚ひき肉,鶏卵,しらす</small></p> <p><small>【黄】全かゆ,砂糖,ごま,精白米,三温糖</small></p> <p><small>【緑】沖縄もずく,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,じゅうろくさきざ,スイートコーン,にんじん,ひじき,オレンジ</small></p> <p style="text-align: center;">じゃこひじきおにぎり オレンジ(煮)</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・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▶