

食物アレルギー（実践編）

幼児期
以上

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

主食

- レトルトのおかゆ
- レトルトのリゾット
- アルファ米（水が必要）
- コーンフレーク
- パン缶
- 乾パン



主菜

- レトルト食品
- 肉、魚、大豆缶詰
（ツナ缶、さば缶、いわし缶等）
- 魚肉ソーセージ
- 豆乳



副菜・菓子など

- レトルトスープ
- 野菜や果物の
缶詰やジュース
- 飲料水
- 菓子（せんべい、ポテト
チップス、ラムネ、グミ等）



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ食品等

主食

- 米粉
- 米粉調製品・加工品
- 米粉パスタ
- 米麺



副菜・菓子など

- カレールー
- シチュールー



注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成

食物アレルギー（実践編）

離乳期

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

- レトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆ
- 乾パン（水に溶かすとパンがゆになる）
- ジュース、飲料水
- 菓子



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- アレルギー対応ミルク
- フリーズドライの離乳食



牛乳アレルギーの赤ちゃんのために、各メーカーからアレルギー対応ミルクが発売されています。
牛乳アレルギーの赤ちゃんには、医師の指示に従って、赤ちゃんに合った種類の粉ミルクを備えましょう。

注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成

アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。



フライパンで焼く 米粉のピザ

調理時間
15分

1/4枚(子ども1人前)、大人1人前は1/2枚程度

◆ 材料／1枚分

- ・製菓用米粉
1袋の総量が300gの場合はその1/3程度(100g程度)
- ・無調整豆乳(常温保存可能なもの)
200mlパック半分程度(100～120ml)
- ・油(菜種油など)
- ・ピザ用ソース(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① ビニール袋に米粉を入れ、豆乳をそそぎ、パンケーキの生地のようなゆるい生地を作る。
豆乳の量は米粉の種類によって異なるので生地の状態を見て調節する。
- ② フライパンに油を多めに入れ、①のビニール袋の端を切ってフライパンに流し入れて両面を焼く。
- ③ 生地を食べやすい大きさにカットしてピザ用ソースをかける。

味付けの工夫 ツナ(缶詰)や魚肉ソーセージをトッピングする。



カレーソース パスタ

調理時間
15分

◆ 材料／1人前

- ・ライスパスタ
- ・アレルギー対応カレールー(レトルト)
- ・チキン(レトルト)適量

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① パスタをパッケージに表示されている時間どおりにゆでる。
- ② 温めたカレールーをパスタにかけ、チキンをのせる。



【例】uchipac サラダチキン(内野家)

- 常温保存可能、賞味期限は製造より1年
- 国産鶏肉使用・無添加
(原材料:鶏むね肉、食塩)

味付けの工夫 缶詰やレトルトパウチされた肉などをトッピングする。

アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。



豆乳で作る コーンスープ

調理時間

10分

◆ 材料／1人前

- ・コーン缶詰(クリームスタイル)
1缶(190g)
- ・無調整豆乳(常温保存可能なもの)
200ml 2パック(400ml程度)
- ・食塩(少々)

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① 鍋にコーンを入れ、豆乳を適量加えて混ぜながら温める。
- ② 食塩で味を調える。

味付けの工夫 ココア+豆乳+砂糖でミルクココア風のドリンクを作ることできる。



あんこ餅

調理時間

10分

◆ 材料／1人前

- ・切り餅(2コ)
- ・ゆで小豆(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

作り方

- ① 鍋に湯を沸かして餅を茹でる。
- ② 茹でた餅にゆで小豆をかける。

味付けの工夫 ごま、きな粉をまぶしてもよい。