

アレルギー
ない子向け

栄養バランス良好♪

基本メニュー



	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
朝	腸活に効果的★ ネバネバ納豆で 定番朝ごはん 	大豆をたっぷり 使用した簡単 ポークビーンズ 	カレー味で食欲 アップ!シャキ シャキ野菜炒め 	絶品!ふわふわ 簡単フレンチ トースト 	朝からぼかぼか 出汁の効いた たまご雑炊 
昼	お弁当にも最適 目で見て楽しい 三色丼ランチ 	食感サクサク! 高タンパク質な 魚の竜田揚げ 	万能味噌だれを 使用した豆腐の 肉味噌かけ 	シャキシャキ レタスを加えた さけチャーハン 	具たっぷり 美味しい 野菜ラーメン 
おやつ	まとめて作って 簡単常備! ミニお好み焼き 	南瓜ときな粉を 使った柔らか くずもち 	苦手克服★ キャロット パンケーキ 	子供と一緒に こねこね♪ 手作りいももち 	食感が楽しい! お麩で手軽に サクサクラスク 
夕	パサつく魚を 食べやすく グラタンに 	子供も安心 辛くない和風 マーボー豆腐 	名古屋名物 みんな大好き えびフライ 	豆腐を加えて ふわふわ柔らか ミートボール 	こんがりチキン と相性抜群♪ チーズ焼き 

特にカルシウムを補いたい方にお勧めの「手作りふりかけ」のレシピを3日目 P11で
ご紹介しています。

	基準値 (3～5歳)	基本メニュー 平均値
エネルギー	1250～1300kcal	1270kcal
タンパク質	45g	50.3g
脂質	40g	43.4g
鉄	4.0mg	6.0mg
カルシウム	500mg	542mg



※基本メニューのごはん量は、1人当り90gで計算しております。

アレルギー
ない子向け

〈基本メニュー〉

料理に含まれる卵・乳・小麦

●	含まれる
△	メーカーにより異なる
—	含まれない



朝からぽかぽか！
やさしい味わいの雑炊♪

たまご雑炊	●	—	—
白菜のおかか和え	—	—	—
みかん缶	—	—	—



野菜たっぷり！
美味しいラーメン♪

野菜ラーメン	●	△	●
ポテトサラダ	●	—	△
牛乳寒天	—	●	—



お麩で手軽にサクサクラスク♪

お麩ラスク (きな粉風味)	—	●	●
飲むヨーグルト	—	●	—



とろ～りチーズの
ジューシーチキン♪

ごはん	—	—	—
チキンの チーズ焼き	—	●	●
がんもの煮物	—	—	—
りんご	—	—	—

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



ホッとする、出汁の効いた
美味しい雑炊！

CHECK! *調理ポイント*

卵は最後に溶き入れる
のが基本！！
優しくかき混ぜると卵が
ふわふわに仕上がるよ。

《ひと手間でもより美味しい》
かつお節はフライパンで
乾煎りすると風味が引き
立つよ。

食材に含まれる卵・乳・小麦

●	含まれる
△	メーカーにより異なる
-	含まれない

材料（子供2人分）				
たまご雑炊	ごはん子供茶碗 2杯	-	-	-
	出し汁 約3カップ	-	-	-
	卵 中1個	●	-	-
	小松菜 30g	-	-	-
	しょうゆ 小さじ1/2	-	-	-
白菜のおかか和え	白菜 70g	-	-	-
	人参 10g	-	-	-
	しょうゆ 小さじ1/2	-	-	-
	みりん 少々	-	-	-
	かつお節 適量	-	-	-
みかん缶	100g	-	-	-

アレルギー
ある子向け

朝のアレルギー対応



基本メニューはアレルギーを含みます。
卵・乳・小麦アレルギーの子は下の青色の食材で対応してね♪

基本メニュー	卵アレルギー	乳アレルギー	小麦アレルギー
<ul style="list-style-type: none"> ・たまご雑炊 ・白菜の おかか和え ・みかん缶 	<ul style="list-style-type: none"> ✖たまご雑炊→ さけ雑炊 ✖卵→ さけフレーク 	<p>乳は 使用して いません</p>	<p>小麦は 使用して いません</p>
エネルギー 226kcal タンパク質 7.8g 鉄 1.3mg カルシウム 68mg	エネルギー 210kcal タンパク質 6.8g 鉄 0.9mg カルシウム 55mg	<p>⇒基本と同じ</p>	<p>⇒基本と同じ</p>



たまご雑炊に干しえびを追加するとカルシウムが増えるよ！
さけ雑炊の場合は、さけフレークに塩分が含まれてるから、
調味料の分量を減らそうね。

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



＊調理ポイント＊

野菜ラーメンのトッピングは耐熱容器に野菜、塩こしょうで下味をつけた豚肉を重ね、電子レンジ600wで約2分半で簡単に作ることができるよ。野菜のうま味を逃がさない為、汁は捨てずにスープに混ぜよう！

食材に含まれる卵・乳・小麦

●	含まれる
△	メーカーにより異なる
-	含まれない



子供が大好きな
ラーメンで野菜を
いっぱい味わおう！



材料（子供2人分）

材料				
野菜ラーメン	中華麺 120g	●	-	●
【トッピング】	豚小間切れ・キャベツ 各60g	-	-	-
	玉ねぎ 40g	-	-	-
	なると巻・人参・ねぎ 各20g	●	-	●
	油 適量	-	-	-
	塩・こしょう 少々	-	-	-
	しょうゆ 大さじ1	-	-	-
	中華スープの素 2g	-	△	△
	水 約2カップ	-	-	-
	ごま油 適量	-	-	-
	ポテトサラダ	じゃがいも 100g	-	-
	きゅうり・ 魚肉ソーセージ 各20g	△	-	△
	コーン缶 10g	-	-	-
	マヨネーズ 大さじ1	●	-	-
	塩・こしょう 少々	-	-	-
牛乳寒天	水・ 牛乳 各100cc	-	●	-
	寒天（粉末） 2g	-	-	-
	砂糖 大さじ2	-	-	-
【トッピング】	黄桃缶 40g	-	-	-

アレルギー
ある子向け

昼のアレルギー対応



基本メニューはアレルゲンを含みます。
卵・乳・小麦アレルギーの子は下の青色の食材で対応してね♪

基本メニュー	卵アレルギー	乳アレルギー	小麦アレルギー
・ 野菜ラーメン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜ラーメン ✖ 中華麺→ 卵を成分に 含まない麺 ✖ なると巻は 使用しません 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜ラーメンの 中華スープの素は 乳を成分に 含まない商品 を選ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜ラーメン ✖ 中華麺→ 小麦を成分に 含まない米粉麺 ✖ なると巻は 使用しません 中華スープの素は 小麦を成分に 含まない商品 を選ぼう
・ ポテトサラダ	<ul style="list-style-type: none"> ・ ポテトサラダの 魚肉ソーセージは 卵を成分に 含まない 商品を選ぼう ✖ マヨネーズ→ 卵を成分に 含まない マヨネーズ もしくは ドレッシング 		<ul style="list-style-type: none"> ・ ポテトサラダの 魚肉ソーセージは 小麦を成分に 含まない商品 を選ぼう
・ 牛乳寒天		✖ 牛乳寒天→豆乳寒天	
エネルギー 511kcal タンパク質 16.3g 鉄 1.4mg カルシウム 114mg	エネルギー 505kcal タンパク質 12.5g 鉄 1.1mg カルシウム 102mg	エネルギー 512kcal タンパク質 16.2g 鉄 2.0mg カルシウム 75mg	エネルギー 505kcal タンパク質 12.5g 鉄 1.1mg カルシウム 102mg



卵アレルギーの子はタンパク質が不足しやすいから、
豚小間切れの増量がお勧め★

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



おやつ



調理ポイント
フライパンでバターをよく溶かし、麩を入れ表面がきつね色になるまで炒めるよ。
色がついたら、★きな粉をまぶして出来上がり♪

食材に含まれる卵・乳・小麦

●	含まれる
△	メーカーにより異なる
-	含まれない

かる～い食感。
簡単やみつきおやつだよ。
お好みできな粉をココアや
シナモンシュガーに代えても
美味しい!



材料 (子供5人分)				
お麩ラスク	麩 30g	-	-	●
(きな粉風味)	バター 25g	-	●	-
	きな粉 大さじ3	-	-	-
	砂糖 大さじ1	-	-	-
	塩 少々	-	-	-
飲むヨーグルト	150cc (コップ1杯) 5杯	-	●	-

アレルギー
ある子向け

おやつのアレルギー対応



基本メニューはアレルギーを含みます。
卵・乳・小麦アレルギーの子は下の青色の食材で対応してね♪

基本メニュー	卵アレルギー	乳アレルギー	小麦アレルギー
<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ・飲むヨーグルト 	<p>卵は使用していません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お麩ラスク ×バター→ 豆乳マーガリン ×飲むヨーグルト→ 豆乳 	<ul style="list-style-type: none"> ×お麩ラスク→ 米粉パンラスク ×麩→ 小麦を成分に 含まない米粉 パン 《作り方》 米粉パンを2cm角 にカットして使用
エネルギー 175kcal タンパク質 7.4g 鉄 0.7mg カルシウム 175mg	<p>⇒基本と同じ</p>	エネルギー 177kcal タンパク質 7.8g 鉄 2.3mg カルシウム 56mg	エネルギー 189kcal タンパク質 6.0g 鉄 0.5mg カルシウム 173mg

乳アレルギーの子はカルシウムが不足しがちだね。
カルシウムの含まれている豆乳にきな粉やジャムで
味を変えるなど工夫して毎日飲もう！



アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



こんがりチキンと
チーズの相性ばっちり★
下味はこしょうだけの
簡単調理♪



調理ポイント

チーズ焼きの鶏もも肉はこしょうを振って小麦粉をまぶし、油を入れたフライパンで両面焼き色を付けるよ。そのまま弱火で蓋をして肉に火を通そう。チーズをのせ、蓋を閉めて余熱でチーズを溶かしたら出来上がり♪

食材に含まれる卵・乳・小麦

●	含まれる
△	メーカーにより異なる
-	含まれない

材料 (子供2人分)				
ごはん	子供茶碗 2杯	-	-	-
チキンのチーズ焼き	鶏もも肉 (20g) 4個	-	-	-
	小麦粉 大さじ1	-	-	●
	とろけるチーズ 1枚	-	●	-
	油 適量	-	-	-
	ブロッコリー 50g	-	-	-
	塩 少々	-	-	-
がんもの煮物	がんもどき (10g) 4個	-	-	-
	大根 80g	-	-	-
	しょうゆ 小さじ1	-	-	-
	砂糖 小さじ1	-	-	-
	出し汁 約1/2カップ	-	-	-
	いんげん 20g	-	-	-
りんご	1/2個	-	-	-

アレルギー
ある子向け

夕のアレルギー対応



基本メニューはアレルギーを含みます。
卵・乳・小麦アレルギーの子は下の青色の食材で対応してね♪

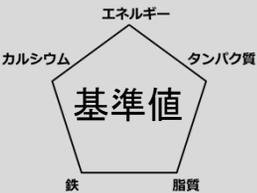
基本メニュー	卵アレルギー	乳アレルギー	小麦アレルギー
<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンのチーズ焼き 	卵は使用していません ⇒基本と同じ	<ul style="list-style-type: none"> ×チーズ焼き→ピカタ ×チーズ→卵ケチャップをつけると美味しいです♪ ※卵にマヨネーズをプラスすると、ふんわりとしたコクのあるピカタになります。 	<ul style="list-style-type: none"> チーズ焼き ×小麦粉→米粉
<ul style="list-style-type: none"> がんもの煮物 りんご 		エネルギー 367kcal タンパク質 16.9g 鉄 1.9mg カルシウム 152mg	エネルギー 366kcal タンパク質 16.8g 鉄 2.1mg カルシウム 103mg



大根の代わりに切干大根を使うとカルシウムが増えるよ！
切干大根 1人分 (5g) でカルシウム17mg UP♪

588 1日の栄養価を比べてみよう！

基準値 (3~5歳)	基本メニュー	卵 アレルギー	乳 アレルギー	小麦 アレルギー
エネルギー 1250~1300kcal	1279kcal	1257kcal	1281kcal	1287kcal
タンパク質 45g	48.4g	43.6g	48.6g	43.1g
脂質 40g	45.3g	43.6g	49.1g	45.4g
鉄 4.0mg	5.3mg	4.6mg	7.7mg	4.8mg
カルシウム 500mg	509mg	484mg	302mg	494mg



基準値



基準値



基準値



基準値



基準値



卵・小麦アレルギーの場合

★タンパク質が不足しやすいため、野菜ラーメンの豚小間切れやチキンのチーズ焼きの鶏肉を増量するのがお勧めです。

★野菜ラーメンに牛乳を追加して野菜ミルクラーメンにすることでカルシウム摂取量が増えます。

豚小間切れ40g



タンパク質5.8g

鶏もも肉40g



タンパク質6.6g

牛乳(50cc)



カルシウム55mg



乳アレルギーの場合

★カルシウムが不足しやすいため、たまご雑炊に干しえびを追加したり、野菜ラーメンにごまを追加して野菜ごまラーメンにすると、カルシウム摂取量が増えます。

★乳アレルギーは牛乳を豆乳に置き換えることで鉄分UP！

干しえび1g



カルシウム71mg

ごま2g



カルシウム24mg