

アレルギー
ない子向け

栄養バランス良好♪

基本メニュー

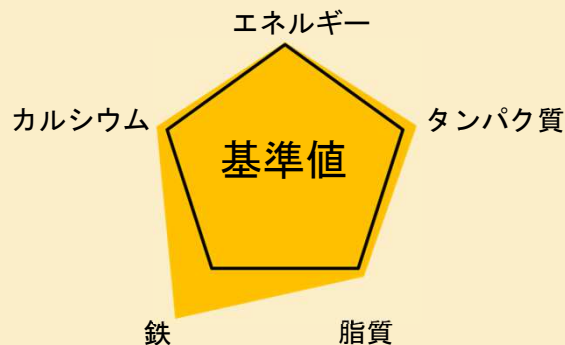


	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
朝	<p>腸活に効果的★ ネバネバ納豆で 定番朝ごはん</p>	<p>大豆をたっぷり 使用した簡単 ポークビーンズ</p>	<p>カレー味で食欲 アップ！シャキ シャキ野菜炒め</p>	<p>絶品！ふわふわ 簡単フレンチ トースト</p>	<p>朝からぼかぼか 出汁の効いた たまご雑炊</p>
昼	<p>お弁当にも最適 目で見て楽しい 三色丼ランチ</p>	<p>食感サクサク！ 高タンパク質な 魚の竜田揚げ</p>	<p>万能味噌だれを 使用した豆腐の 肉味噌かけ</p>	<p>シャキシャキ レタスを加えた さけチャーハン</p>	<p>具たっぷり 美味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

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〉

●	含まれる
△	メーカーにより異なる
—	含まれない



野菜たっぷり！健康メニュー♪

ごはん	—	—	—
味噌汁	—	—	△
納豆	—	—	—
白菜のあんかけ	—	△	△
みかん	—	—	—

目で見ても楽しめる
ランチメニュー♪

三色丼	●	—	—
ブロッコリー サラダ	●	—	△
いちご	—	—	—

野菜たっぷり！
みんな大好きお好み焼き♪

お好み焼き	●	—	●
牛乳	—	●	—

魚を食べやすく
グラタンにして♪

さけとじゃがいも のグラタン	—	●	●
具たっぷり スープ	—	△	△
キウイフルーツ	—	—	—

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



納豆のネバネバはおなかの調子を整える効果があるよ！



調理ポイント

野菜を片栗粉でとじると、食べやすくなるよ！

水溶き片栗粉

(水1：片栗粉1)は

野菜に火が通ってから、弱火にして少しずつ加える

とダマになりにくく

均一に仕上がるよ。

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)				
ごはん	子供茶碗 2杯	-	-	-
味噌汁	玉ねぎ 40g	-	-	-
	乾燥わかめ 適量	-	-	-
	味噌 10~12g	-	-	△
	出し汁 約1カップ	-	-	-
納豆	2パック	-	-	-
白菜のあんかけ	白菜 60g	-	-	-
	人参 20g	-	-	-
	薄口しょうゆ 小さじ1/3	-	-	-
	中華スープの素 小さじ1/4	-	△	△
	水 80cc	-	-	-
	[片栗粉 小さじ2/3 水 (片栗粉用) 適量]	-	-	-
		-	-	-
	こしょう 少々	-	-	-
みかん	1個	-	-	-

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表を参考にしね♪

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 ・味噌汁 ・納豆 ・白菜のあんかけ ・みかん 	卵は使用していません	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜のあんかけ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"> ・味噌汁の味噌は小麦を成分に含まない商品を選ぼう ・白菜のあんかけの中華スープの素は小麦を成分に含まない商品を選ぼう
エネルギー 284kcal タンパク質 12.2g 鉄 2.4mg カルシウム 88mg	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ



アレルギーがあっても、栄養バランス良好♪
納豆が苦手な子は、焼き魚(30g程度)を食べると
栄養バランスが保てるよ！

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



栄養バランスも
彩りもばっちり！
お弁当にも最適！



調理ポイント

卵は炒ってから塩を振る事で少量で味を感じやすく、塩分を控えめに出来るよ。
しらすは小松菜とごま油で和えるだけ！しらすの塩分で美味しく食べられるよ。

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)				
三色丼	子供茶碗 2杯	-	-	-
	鶏ミンチ 60g	-	-	-
	めんつゆ 大さじ1/4	-	-	-
	砂糖 小さじ1	-	-	-
	卵 中1個	●	-	-
	塩 少々	-	-	-
	小松菜 60g	-	-	-
	しらす 20g	-	-	-
	ごま油 適量	-	-	-
ブロッコリーサラダ	ブロッコリー 70g	-	-	-
	焼きちくわ 20g	△	-	△
	むき枝豆 10g	-	-	-
	コーン缶 10g	-	-	-
	マヨネーズ 大さじ1強	●	-	-
	プチトマト 2個	-	-	-
いちご	6個	-	-	-

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
<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ・ブロッコリーサラダ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・三色丼 ✖卵→ (子供1人分) 豆腐30g コーンクリーム缶20g めんつゆ小さじ1/4 ・サラダのちくわ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またはドレッシング 	<p>乳は使用していません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サラダのちくわは小麦を成分に含まない商品を選ぼう
エネルギー 372kcal タンパク質 18.2g 鉄 2.5mg カシウム 124mg	エネルギー 370kcal タンパク質 17.1g 鉄 2.6mg カシウム 135mg	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ



豆腐とコーンクリーム缶で卵そっくりで栄養も良好♪作り方は、青字食材を混ぜ合わせ、テフロン製フライパンで空炒りするだけ♪

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



おやつ



まとめて作って
冷凍保存すれば、
小腹が空いても
すぐ食べられるよ！



調理ポイント

キャベツをみじん切りにし、豚ミンチを使用すると子供でも食べやすいお好み焼きになるよ！

まとめて作って、冷凍保存しておけば、手軽に栄養バランス良好のおやつが食べられるよ。

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5人分)				
お好み焼き	お好み焼き粉 1袋 (100g)	●	-	●
	水 200cc	-	-	-
	豚ミンチ 50g	-	-	-
	キャベツ 100g	-	-	-
	干し海老 5g	-	-	-
幼児用お好み焼きソースを使用！	油 適量	-	-	-
	お好み焼きソース 適量	-	-	-
	マヨネーズ 適量	●	-	-
	青のり 少々	-	-	-
牛乳	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を参考にしてね♪

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"> ・ お好み焼き ・ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ お好み焼き ✖ お好み焼き粉 → 卵を成分に含まない お好み焼き粉 ✖ マヨネーズ 卵を成分に含まない マヨネーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ✖ 牛乳 → 豆乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ お好み焼き ✖ お好み焼き粉 → 小麦を成分に含まない お好み焼き粉
エネルギー 274kcal タンパク質 9.8g 鉄 0.7mg カシウム 263mg	エネルギー 272kcal タンパク質 8.3g 鉄 0.5mg カシウム 248mg	エネルギー 293kcal タンパク質 9.2g 鉄 2.5mg カシウム 144mg	エネルギー 293kcal タンパク質 8.3g 鉄 0.5mg カシウム 249mg

お好み焼き粉やマヨネーズは、市販のアレルギー対応商品を活用する事で、栄養不足も防げるよ！



アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



スープの野菜は細かく切るとたっぷり食べられるよ！



調理ポイント

加熱した★の材料とホワイトソースを絡めてから耐熱皿に入れるよ。さけは加熱後、ほぐしてから使用することで、ホワイトソースと絡まってしっとり食べやすくなるよ。ミックスチーズ、パン粉の順にのせ、焦げ目がついたら出来上がり。

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)				
さけとじゃがいもの グラタン ★	さけ 40g	-	-	-
	じゃがいも 50g	-	-	-
	玉ねぎ 50g	-	-	-
	アスパラ 20g	-	-	-
	マカロニ 40g	-	-	●
	ホワイトソース 160g	-	●	●
	ミックスチーズ 10g	-	●	-
	パン粉 適量	-	-	●
具たっぷりスープ	大根 40g	-	-	-
	しめじ 20g	-	-	-
	人参 30g	-	-	-
	コンソメ 2g	-	△	△
	水 約1カップ	-	-	-
キウイフルーツ	1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
<ul style="list-style-type: none"> ・ さけとじゃがいものグラタン ・ 具たっぷりスープ ・ キウイフルーツ 	<p>卵は使用していません</p>	<ul style="list-style-type: none"> × グラタン → さけとじゃがいものシチュー × ホワイトソース → (子供1人分) アレルギー対応シチューの素7.5g 豆乳100cc ※シチューのためパン粉、ミックスチーズは使用しません ・ スープのコンソメは乳を成分に含まない商品を選ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ グラタン × マカロニ → 米粉のマカロニ × ホワイトソース → (子供1人分) アレルギー対応のシチューの素7.5g 牛乳100cc × パン粉は使用しません ・ スープのコンソメは小麦を成分に含まない商品を選ぼう
エネルギー 274kcal たんぱく質 12.1g 鉄 1.0mg カルシウム 95mg	⇒基本と同じ	エネルギー 262kcal たんぱく質 12.3g 鉄 2.1mg カルシウム 179mg	エネルギー 259kcal たんぱく質 11.8g 鉄 0.6mg カルシウム 289mg



アレルギー対応シチューの素は、カルシウムたっぷりのものを選ぼう！！

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	1204kcal	1200kcal	1211kcal	1208kcal
タンパク質 45g	52.3g	49.7g	51.9g	50.5g
脂質 40g	47.9g	45.7g	47.7g	49.1g
鉄 4.0mg	6.6mg	6.5mg	9.5mg	6.0mg
カルシウム 500mg	570mg	566mg	535mg	750mg



基準値



基準値



基準値



基準値



基準値



卵アレルギーの場合

★タンパク質が不足しやすいため、三色丼「卵」の代替えを豆腐にし、コーンクリーム缶でひと工夫しました。タンパク質は肉や魚、大豆製品、乳製品に多く含まれています。

鶏もも肉40g 豆腐1/3丁(100g)



タンパク質6.6g タンパク質6.6g



乳アレルギーの場合

★カルシウムが不足しやすいため、三色丼のしらすの量を増やすことをお勧めします。カルシウムは大豆製品や小松菜などにも多く含まれるので、意識して取り入れましょう。

★牛乳を豆乳に置き換えることで鉄分UP！

しらす10g



納豆50g



カルシウム21mg カルシウム45mg



小麦アレルギーの場合

★エネルギーが低くなりやすいので、ごはんをしっかり食べるよう心がけましょう！