

# 《メニューの使い方》



うちの子、アレルギーはないけれど  
毎日の食事は、同じようなメニューに  
なりがちです。  
何をどれくらい食べると良いの？

お子さんの食事については、  
分からない事も多くて心配ですね！  
まずは、アレルギーないお子様向けに  
3歳～5歳の子供に必要な栄養※1を  
満たした基本メニューを5日分紹介します。  
栄養バランス良好のメニューです！



※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」参照



うちの子はアレルギーがあって…  
栄養不足にならないか心配です。

たしかに、食べられない物があると  
栄養不足は心配ですね。ご紹介の  
アレルギー対応では、不足しがちな栄養が  
分かりますよ。参考にしてください！



今回ご紹介するメニューでは、まず、  
アレルギーない子向けのレシピがあって  
次にアレルギーある子向けのレシピが  
あります。

# 《メニューの見方》

アレルギーのない子向け **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★ 米バナ/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	朝からぼろぼろ 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	食感がサクサク! 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 味噌味噌かけ	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 くずもち	苦手克服☆ キャロット パンケーキ	子供と一緒に これこれ! 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	バサッと魚を 食べやすく グラタンに	子供も安心 辛い和風 マーボー豆腐	名古屋物 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 PH1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
エネルギー	1250~1300kcal	1270kcal	
タンパク質	45g	50.3g	カルシウム
脂質	40g	43.4g	鉄
炭水化物	4.0mg	6.0mg	タンパク質
カルシウム	500mg	542mg	脂質

※基本メニューのごはん量は、1人あたり90gで計算しております。

アレルギーのない子向け … アレルギーのない子向け

アレルギーのある子向け … アレルギーのある子向け

## 【1ページ目】

### 5日分の基本メニュー一覧表



これはアレルギーのない子向けメニューだよ。

◆ 5日間の栄養価平均値と厚生労働省の示す「日本人の食事摂取基準」との比較

## 【2ページ目】

アレルギーのない子向け

### 1日分のメニュー

◆ 料理のアレルギー情報  
卵: 🥚 乳: 🥛 小麦: 🌾

●	アレルギー食材を含む
△	メーカーにより異なるため注意
—	含まれない

※ しょうゆに、小麦アレルゲンは含まれていません



アレルギーのある子はアレルギー対応レシピ (赤枠) を見てね★

アレルギーのない子向け **《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

**野菜たっぷり! 健康メニュー♪**

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

目で見て楽しめるランチメニュー♪

	卵	乳	小麦
三色丼	●	—	—
プロッコリーサラダ	●	—	△
いちご	—	—	—

**野菜たっぷり! みんな大好きお好み焼き♪**

	卵	乳	小麦
お好み焼き	●	—	●
牛乳	—	●	—

魚を食べやすくグラタンにして♪

	卵	乳	小麦
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	—	—	—



# 《メニューの見方》

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タマになりにくく均一に仕上がります。

納豆のネバネバはおなかの調子を整える効果があるよ！

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)

材料	分量	卵	乳	小麦
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	—	—	—

## 【3ページ目】

アレルギー  
ない子向け

## 朝ごはんレシピ

### ◆食材のアレルギー情報

卵: 乳: 小麦:

●	アレルギー食材を含む
△	メーカーにより異なるため注意
—	含まれない

※ しょうゆに、小麦アレルゲンは含まれていません

### ◆材料

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ゲンを含まず、卵・乳・小麦アレルギーの子は下の表を参考にね！

## 【4ページ目】

アレルギー  
ある子向け

## アレルギー対応レシピ

### ◆料理のアレルギー情報

卵: 乳: 小麦:

※ しょうゆに、小麦アレルゲンは含まれていません

### ◆置き換えメニュー

**赤字**…アレルギーとなる食材

**青字**…置き換え食材

### ◆各アレルギーの栄養価

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
・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	・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	・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
E補給 2ボク質 254kcal 鉄 12.2g 鉄 2.4mg カリウム 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！



アレルギーのある子はこのページを見てね★

# 《メニューの見方》

アレルギーのない子向け 《基本メニューレシピ》

アレルギーのある子向け 昼のアレルギー対応

アレルギーのない子向け 《基本メニューレシピ》

アレルギーのある子向け 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
・お好み焼き	・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		・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
・牛乳	★マヨネーズ 卵を成分に 含まない マヨネーズ	★牛乳→豆乳	
126kcal タバコウ質 9.5g 鉄 0.7mg 加のれ 263mg	126kcal タバコウ質 8.3g 鉄 0.5mg 加のれ 248mg	126kcal タバコウ質 9.2g 鉄 2.5mg 加のれ 144mg	126kcal タバコウ質 8.3g 鉄 0.5mg 加のれ 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！

【5ページ目～】  
昼・おやつ・夕の各レシピ

アレルギーのない子向けの  
基本メニューの後に  
アレルギー対応があります。



## 1日目 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	1204kcal	1200kcal	1211kcal	1208kcal
タバコウ質 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
加のれ 500mg	570mg	566mg	535mg	750mg

## 【最後のページ】

### 1日全体の栄養価一覧表

#### ◆厚生労働省の示す

「日本人の食事摂取基準」と  
置き換えメニューごとの  
栄養価一覧とグラフ

グラフを見れば、各栄養素の  
過不足が一目瞭然だね！！



#### ◆置き換えメニューのコツ

**卵アレルギーの場合**  
★タンパク質が不足しやすいので、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ので、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) 納豆パック(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！