

《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、分からぬ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
腸活に効果的★ えばね納豆で定番朝ごはん	大豆をたっぷり 使用した簡単 ホーローピンス	カレー味で食欲 アップ! シャキ シャキ野菜炒め	逸品! しわふわ 簡単フレンチ トースト	朝からばかばか 出汁の効いたたまご雑炊
お弁当にも最適 自分で見て柔軟 三色弁当	食感サクサク! 高タンパク質な 魚の串揚げ	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
まとめて作って 簡単準備! ミニお好み焼き	南瓜ときな粉を 使った柔らか くすもち	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! お餅で手軽に サクサク
ぱぱっく魚を 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め「手作りひりかけ」のレシピを3日目 P11で紹介しています。

	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
脂肪	40g	43.4g
鉄	4.00mg	6.00mg
カルシウム	500mg	542mg

※基本メニューの「ごはん量」は一人あたり90gで計算しております。

アレルギーない子向け …アレルギーない子向け

アレルギーある子向け …アレルギーある子向け

【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	— 含められない
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♪

三色丼	●	—	—
ブロッコリー サラダ	●	—	△
いろご	—	—	—

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	—	—	—

《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》

朝

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、弱火にして少しづつ加えるとダマになりにくく均一に仕上がるよ。

納豆のネバネバはおなかの調子を整える効果があるよ!

材料(子供2人分)

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

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

3

【3ページ目】 朝ごはんレシピ

アレルギーない子向け

◆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

※ しように、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みます。
卵・乳・小麦アレルギーの子は下の表を参考にしてね♪**

基本メニュー

- ごはん
- 味噌汁
- 納豆
- 白菜のあんかけ
- みかん

卵アレルギー

卵は使用していません

乳アレルギー

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乳を成分に含まない商品を選ぼう

小麦アレルギー

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 254kcal
タンパク質 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

**アレルギーがある子は、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!**

4

【4ページ目】 アレルギー対応レシピ

アレルギーある子向け

料理のアレルギー情報

卵: 乳: 小麦:

※ しように、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



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
ない子向け

《基本メニュー>レシピ》

アレルギー
ある子向け

昼のアレルギー対応

アレルギー
ない子向け

《基本メニュー>レシピ》

おやつのアレルギー対応

アレルギー
ある子向け

材料(子)
三色丼

基本
・三色子

・プロ

プロッコ

いちご
イチゴ
カラフル
黄
緑
加えん

基本メニュー

- ・好み焼き
- ・牛乳

印アレルギー

- ★好み焼き
＊好み焼き 焼き粉
卵を成分に含まない
好み焼き粉
- ★マヨネーズ
卵を成分に含まない
マヨネーズ

乳アレルギー

- ★牛乳→豆乳

小麦アレルギー

- ・好み焼き
＊好み焼き 焼き粉
小麦を成分に含まない
好み焼き粉

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ことで、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
炭水化物質 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
加水分量 500mg	570mg	566mg	535mg	750mg

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、
製品に多く含まれています。

■ 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
大根葉などにも多く含まれるので、

★牛乳を豆乳に置き換えることで鉄分UP!

小春アレルギーの場合は

★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！

【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