

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 	朝からぽかぽ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



大豆たっぷり！ポークビーンズ♪

スティックパン	●	●	●
ポークビーンズ	△	△	△
牛乳	-	●	-
バナナ	-	-	-

魚はビタミンたっぷり！
これで活力モリモリ♪

ごはん	-	-	-
かき玉汁	●	-	-
魚の竜田揚げ	-	-	-
なすの味噌炒め	-	-	△

プルプル食感のくずもち♪

南瓜くずもち	-	●	-
飲むヨーグルト	-	●	-

子供も安心！辛くない
和風マーボー豆腐♪

ごはん	-	-	-
マーボー豆腐	-	△	△
春雨の中華風 サラダ	△	-	-
パイン缶	-	-	-

アレルギー
ない子向け

《基本メニュー・レシピ》



高たんぱく質な大豆を
たっぷり使用！！



調理ポイント

ポークビーンズは、
具材を大豆と同じ大きさに
カットし、材料を全て混ぜ
合わせラップをしてから、
電子レンジ600Wで
約4分加熱で出来上がり♪
加熱途中で一度混ぜると、
味が均一になるよ。

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）				
スティックパン	3本	●	●	●
ポークビーンズ	水煮大豆 40 g	-	-	-
	ワインナー 2本	△	-	-
	じゃがいも 60 g	-	-	-
	玉ねぎ 60 g	-	-	-
	いんげん 20 g	-	-	-
缶詰もあるよ！	ダイストマト 40 g	-	-	-
	コンソメ 2 g	-	△	△
	ケチャップ 大さじ1/2	-	-	△
	砂糖 小さじ1弱	-	-	-
	水 約1/2カップ	-	-	-
牛乳	150 c.c. (コップ1杯) 2杯	-	●	-
バナナ	1本	-	-	-

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
・スティックパン	※スティックパン→卵を成分に含まないパン	※スティックパン→乳を成分に含まないパン	※スティックパン→小麦を成分に含まない米粉パン
・ポークビーンズ	・ポークビーンズのウインナーは卵を成分に含まない商品を選ぼう	・ポークビーンズのコンソメは乳を成分に含まない商品を選ぼう	・ポークビーンズのコンソメ、ケチャップは小麦を成分に含まない商品を選ぼう
・牛乳 ・バナナ		※牛乳→豆乳	
エネルギー 430kcal タンパク質 14.8g 鉄 1.1mg カルシウム 199mg	エネルギー 390kcal タンパク質 16.1g 鉄 1.3mg カルシウム 209mg	エネルギー 384kcal タンパク質 12.8g 鉄 2.9mg カルシウム 81mg	エネルギー 381kcal タンパク質 13.0g 鉄 1.1mg カルシウム 199mg



市販の米粉パンの中には小麦が含まれていることもあるから、成分をよく見てね！

アレルギー
ない子向け

《基本メニュー レシピ》



食感サクサク！
魚嫌いでも、
食べられるかな？！



調理ポイント

竜田揚げのたらは、
★漬けダレに漬けこみ、
冷蔵庫で約15分置こう。
汁気を切ってから、揚げる
直前にしっかり片栗粉を
まぶすと焦げにくくなるよ。
170℃の油で揚げよう♪

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

材料 (子供2人分)		○	△	■
ごはん	子供茶碗 2杯	-	-	-
かき玉汁	卵 中1/2個	●	-	-
	かまぼこ 15g	●	-	-
	ほうれん草 20g	-	-	-
	薄口しょうゆ 小さじ1	-	-	-
	塩 少々	-	-	-
	出し汁 約1カップ	-	-	-
魚の竜田揚げ	たら 20g × 4切れ	-	-	-
【★漬けダレ】	しょうゆ 小さじ1	-	-	-
	みりん・酒・おろし生姜 少々	-	-	-
	砂糖 小さじ1弱	-	-	-
	片栗粉 小さじ2	-	-	-
	油 適量	-	-	-
	ブロッコリー 50g	-	-	-
なすの味噌炒め	なす 100g	-	-	-
	アスパラ 30g	-	-	-
	味噌 大さじ1/2	-	-	△
	砂糖 小さじ1	-	-	-
	油 適量	-	-	-

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">ごはんかき玉汁魚の竜田揚げなすの味噌炒め	<p>※かき玉汁→すまし汁</p> <p>※卵、かまぼこ→豆腐</p>	乳は使用していません	<ul style="list-style-type: none">なすの味噌炒めの味噌は小麦を成分に含まない商品を選ぼう
<p>エネルギー 290kcal タンパク質 15.9g 鉄 1.6mg カルシウム 69mg</p>	<p>エネルギー 275kcal タンパク質 14.4g 鉄 1.6mg カルシウム 74mg</p>	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ



卵を豆腐に代えることでタンパク質が減らないように工夫しているよ。

アレルギー
ない子向け

《基本メニュー レシピ》



おやつ



食物繊維を多く含む
南瓜・きな粉を使用した
やさしいおやつだよ♪



調理ポイント

南瓜はワタと皮を取り除き、
濡らしてからラップで包んで、
電子レンジ600Wで約2分
加熱して柔らかくするよ。
牛乳・片栗粉・砂糖・
崩した南瓜を鍋に入れて
とろみが出るまで加熱しよう。
餅のような粘りが出たら、
火を止めて、好みの大きさ
にまとめるよ。★きな粉を
まぶしたら出来上がり！

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5人分）				
南瓜くずもち	牛乳 300cc	—	●	—
	片栗粉 大さじ4	—	—	—
	砂糖 大さじ1	—	—	—
	南瓜 100g	—	—	—
★	きな粉 大さじ3	—	—	—
	砂糖 大さじ1	—	—	—
	塩 少々	—	—	—
飲むヨーグルト	150cc（カップ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">・南瓜くずもち・飲むヨーグルト	卵は使用していません	<ul style="list-style-type: none">・南瓜くずもち ※牛乳→豆乳※飲むヨーグルト→豆乳	小麦は使用していません
<p>エネルギー 220kcal タンパク質 8.6g 鉄 0.7mg カルシウム 245mg</p>	⇒基本と同じ	<p>エネルギー 220kcal タンパク質 8.9g 鉄 3.0mg カルシウム 80mg</p>	⇒基本と同じ

乳アレルギーの子はカルシウムが不足しがちだね。
カルシウムを多く含む豆乳商品を選ぶのがお勧めだよ！



アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



細かく切って入れるので、
どんな野菜とも相性抜群



調理ポイント

【豆腐の簡単水切り方法】

キッチンペーパーで包んで
電子レンジ600Wで2分
加熱するだけ♪水切りする
事で調理が素早く出来て
より美味しくなるよ。

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	-	-	-
マーぼー豆腐	木綿豆腐 150g	-	-	-
	鶏ミンチ 40g	-	-	-
	大根 60g	-	-	-
	生しいたけ・ねぎ 各20g	-	-	-
	味噌 小さじ2	-	-	△
	砂糖 小さじ2	-	-	-
	酒 小さじ1	-	-	-
	中華スープの素 少々	-	△	△
	おろし生姜・ごま油 適量	-	-	-
	片栗粉 小さじ1	-	-	-
	水（片栗粉用） 適量	-	-	-
春雨の中華風サラダ	春雨 8g	-	-	-
	ハム 10g	△	-	-
	きゅうり・人参 各30g	-	-	-
	りんご酢 大さじ1	-	-	-
	砂糖 小さじ2	-	-	-
	塩・ごま油 適量	-	-	-
パイン缶	100g	-	-	-

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表を参考にしてね♪

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
・ごはん ・マーぼー豆腐		・マーぼー豆腐の 中華スープの素 は乳を成分に 含まない商品を 選ぼう	・マーぼー豆腐の 味噌、 中華スープの素 は小麦を成分に 含まない商品を 選ぼう
・中華風サラダ	・中華風サラダの ハム は卵を成分に 含まない商品を 選ぼう		
・パイン缶			
エネルギー 379kcal タンパク質 14.0g 鉄 2.1mg カルシウム 106mg	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ



豆腐を増やすとカルシウムが増えるよ！
種類によってカルシウム量は違うよ。※50gあたり
木綿…60mg 紬ごし…22mg 充てん(ソフト)…14mg

2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	1319kcal	1264kcal	1273kcal	1270kcal
タンパク質 45g	53.3g	53.1g	51.6g	51.5g
脂質 40g	42.4g	36.8g	41.9g	37.7g
鉄 4.0mg	5.5mg	5.7mg	9.6mg	5.5mg
カルシウム 500mg	619mg	634mg	336mg	619mg



卵アレルギーの場合

★かき玉汁の「卵」を「豆腐」に変更する事で、タンパク質が減らないように工夫しています。

★魚の竜田揚げで使用している「たら」は、高タンパク質で卵アレルギーの方にお勧めです。他の高タンパク質な魚として、「さけ」を竜田揚げにしても美味しいです。

たら1/2切(40g)



タンパク質7.0g

さけ1/2切(40g)



タンパク質8.9g



乳アレルギーの場合

★カルシウムが不足しやすいため、マー婆ー豆腐の豆腐を増やすことをお勧めします！大豆製品は高タンパク質なので増やすとタンパク質も増えます。

★牛乳を豆乳に置き換えることで鉄分UP！

豆腐1/3丁(100g)



カルシウム120mg

タンパク質6.6g



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！