

アレルギー
ない子向け

栄養バランス良好♪

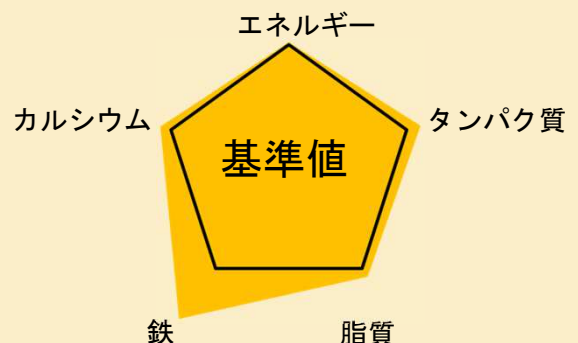
基本メニュー



	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人当たり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！辛い 和風マーボ豆腐♪

ごはん	—	—	—
マーボ豆腐	—	△	△
春雨の中華風 サラダ	△	—	—
パイナップル	—	—	—

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



CHECK! *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

高たんぱく質な大豆を
たっぷり使用！！



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 40g	-	-	-
	ウインナー 2本	△	-	-
	じゃがいも 60g	-	-	-
	玉ねぎ 60g	-	-	-
缶詰もあるよ！	いんげん 20g	-	-	-
	ダイストマト 40g	-	-	-
	コンソメ 2g	-	△	△
	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	150cc (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
・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 たんぱく質 14.8g 鉄 1.1mg カルシウム 199mg	エネルギー 390kcal たんぱく質 16.1g 鉄 1.3mg カルシウム 209mg	エネルギー 384kcal たんぱく質 12.8g 鉄 2.9mg カルシウム 81mg	エネルギー 381kcal たんぱく質 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 ・ かき玉汁 ・ 魚の竜田揚げ ・ なすの味噌炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ✖ かき玉汁→すまし汁 ✖ 卵、かまぼこ→豆腐 	<p>乳は使用していません</p>	<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
エネルギー 290kcal タンパク質 15.9g 鉄 1.6mg カシウム 69mg	エネルギー 275kcal タンパク質 14.4g 鉄 1.6mg カシウム 74mg	<p>⇒基本と同じ</p>	<p>⇒基本と同じ</p>



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 (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"> ・ 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
エネルギー 220kcal タンパク質 8.6g 鉄 0.7mg カルシウム 245mg	⇒基本と同じ	エネルギー 220kcal タンパク質 8.9g 鉄 3.0mg カルシウム 80mg	⇒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	-	-	-
マーボー豆腐	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	-	-	-
パイナップル	100g	-	-	-

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♪

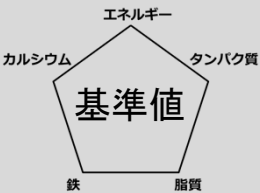
基本メニュー	卵アレルギー	乳アレルギー	小麦アレルギー
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・マーボー豆腐 		<ul style="list-style-type: none"> ・マーボー豆腐の中華スープの素は乳を成分に含まない商品を選ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・マーボー豆腐の味噌、中華スープの素は小麦を成分に含まない商品を選ぼう
<ul style="list-style-type: none"> ・中華風サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華風サラダのハムは卵を成分に含まない商品を選ぼう 		
<ul style="list-style-type: none"> ・パイ缶 			
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 絹ごし…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




エネルギー
カルシウム
タンパク質
鉄
脂質


基準値




基準値



基準値



基準値



基準値



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、マーボ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！