

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 	朝からぼかぼか 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」のレシピを最後のページ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



シャキシャキ野菜
カレー味で食欲アップ♪

ごはん	—	—	—
味噌汁	—	—	△
野菜炒め	△	—	—
ふりかけ	△	△	△



万能肉味噌！
アレンジレシピ多数♪

ごはん	—	—	—
豆腐の 肉味噌かけ	—	—	△
大根の煮物	●	—	●
カラフルサラダ	●	—	—



人参嫌い克服☆
手作りパンケーキ♪

キャロット パンケーキ	△	●	●
飲むヨーグルト	—	●	—



名古屋名物！
みんな大好きえびフライ♪

ごはん	—	—	—
えびフライ	●	—	●
青菜とエリンギの オイスター炒め	—	—	△
フルーツポンチ	—	—	—

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



子供大好きカレー味!
ふりかけご飯で
更に食欲アップ♪

CHECK! *調理ポイント*

人参に火が通ったら、
ピーマン・しめじを
加えるよ。
もやしは最後に加えて
強火でさっと炒める
ことでシャキシャキの
食感が残せるよ。

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	里芋 60g	-	-	-
	乾燥わかめ 適量	-	-	-
	味噌 10~12g	-	-	△
	出し汁 約1カップ	-	-	-
野菜炒め	もやし 80g	-	-	-
	ウインナー 2本	△	-	-
	人参・ピーマン 各20g	-	-	-
	しめじ 10g	-	-	-
	油 適量	-	-	-
	塩・こしょう・カレー粉 少々	-	-	-
ふりかけ	適量	△	△	△

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なね♪

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 ・ 野菜炒め ・ ふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜炒めのウインナーは卵を成分に含まない商品を選ぼう ・ ふりかけは卵を成分に含まない商品を選ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ふりかけ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 ・ ふりかけは小麦を成分に含まない商品を選ぼう
エネルギー 247kcal タンパク質 7.3g 鉄 1.0mg カシウム 30mg	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ



最後のページでカルシウム補給簡単手作りふりかけを紹介しているよ★参考にしてみなね！

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



野菜につけても、
炒めても、美味しく
食べられる万能肉味噌！



＊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	-	-	-
豆腐の肉味噌かけ	豆腐 150g	-	-	-
	出し汁 約1/2カップ	-	-	-
	合い挽きミンチ 40g	-	-	-
	油 適量	-	-	-
	味噌・砂糖 小さじ1	-	-	△
	酒 小さじ1/2	-	-	-
大根の煮物	大根 100g	-	-	-
	人参 20g	-	-	-
	はんぺん 40g	●	-	●
	しょうゆ・砂糖 小さじ2	-	-	-
	出し汁 約1/2カップ	-	-	-
カラフルサラダ	卵 中1個	●	-	-
	ブロッコリー 60g	-	-	-
	きゅうり 20g	-	-	-
	ミニトマト 4個	-	-	-
	マヨネーズ 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 豆腐の肉味噌かけ 	<ul style="list-style-type: none"> 大根の煮物 ×はんぺん→ 卵を成分に 含まないはんぺん 	乳は 使用して いません	<ul style="list-style-type: none"> 肉味噌かけの 味噌は小麦を 成分に含まない 商品を選ぼう
<ul style="list-style-type: none"> 大根の煮物 	<ul style="list-style-type: none"> カラフルサラダ ×卵→ツナ ×マヨネーズ→ 卵を成分に含まない マヨネーズもしくは ドレッシング 		<ul style="list-style-type: none"> 大根の煮物 ×はんぺん→ 小麦を成分に 含まないはんぺん
エネルギー 420kcal タンパク質 19.9g 鉄 3.1mg カルシウム 134mg	エネルギー 437kcal タンパク質 20.3g 鉄 2.8mg カルシウム 123mg	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ



このメニューでカルシウム不足を補うには
ごまや海藻類をサラダに足すと良いよ！

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



おやつ



＊調理ポイント＊

人参をすりおろして、
生地混ぜ込むだけの
簡単レシピ♪

ヨーグルトを入れる事で、
しっとりとしたパンケーキに
仕上がります。

好き嫌いは言わせない、
絶対食べちゃう
魔法のおやつだよ♪



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)				
キャロット	ホットケーキミックス 125g	△	△	●
パンケーキ	砂糖 小さじ5	—	—	—
	人参 100g	—	—	—
	無糖ヨーグルト 100g	—	●	—
	バター 適量	—	●	—
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"> ・ キャロットパンケーキ ・ 飲むヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ パンケーキのミックス粉は卵を成分に含まない商品を選ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ パンケーキのミックス粉は乳を成分に含まない商品を選ぼう × ヨーグルト → 豆乳ヨーグルト × バター → 豆乳マーガリン × 飲むヨーグルト → 豆乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ パンケーキ × ミックス粉 → 小麦を成分に含まない米粉のミックス粉
エネルギー 230kcal タンパク質 7.2g 鉄 0.3mg カルシウム 220mg	⇒基本と同じ	エネルギー 228kcal タンパク質 7.6g 鉄 1.9mg カルシウム 78mg	エネルギー 229kcal タンパク質 6.2g 鉄 0.2mg カルシウム 195mg



バターを入れずに蒸すと、「蒸しパン」としても美味しく食べられるよ★



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＊

【えびの揚げ方】

油はパン粉を入れた時に
途中まで沈み、すぐに浮き
上がる170℃～180℃で
2～3分揚げよう!

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	-	-	-
えびフライ	えび3Lサイズ 4尾	-	-	-
	小麦粉 適量	-	-	●
	卵 適量	●	-	-
	パン粉 適量	-	-	●
	油 適量	-	-	-
	ウスターソース 適量	-	-	△
	アスパラ 40g	-	-	-
	コーン缶 10g	-	-	-
	マヨネーズ 適量	●	-	-
青菜とエリンギの	チンゲン菜 60g	-	-	-
オイスター炒め	人参・エリンギ 各20g	-	-	-
	油 適量	-	-	-
	オイスターソース 小さじ1	-	-	△
	酒 小さじ1	-	-	-
フルーツポンチ	フルーツミックス缶 60g	-	-	-
	バナナ 1/2本	-	-	-
	砂糖 大さじ1	-	-	-

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"> ・ごはん ・えびフライ ・ 青菜とエリンギのオイスター炒め ・ フルーツポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ えびフライ ✖卵→ 小麦粉を水で溶かして卵の代わりにしよう！ ✖マヨネーズ→ 卵を成分に含まないマヨネーズもしくはドレッシング 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">乳は使用していません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ えびフライ ✖小麦粉→米粉 ✖パン粉→ コーンフレーク ・ オイスター炒めのオイスターソースは小麦を成分に含まない商品を選ぼう
エネルギー 351kcal タンパク質 11.8g 鉄 1.4mg カシウム 71mg	エネルギー 347kcal タンパク質 11.4g 鉄 1.4mg カシウム 70mg	⇒基本と同じ	エネルギー 355kcal タンパク質 11.6g 鉄 1.5mg カシウム 69mg



手間はかかるけど、色々な食材を食べることがとても大切なんだよ。

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	1248kcal	1261kcal	1246kcal	1248kcal
タンパク質 45g	46.2g	46.2g	46.6g	45g
脂質 40g	38.4g	39.8g	43.1g	37.4g
鉄 4.0mg	5.8mg	5.5mg	7.4mg	5.8mg
カルシウム 500mg	455mg	443mg	313mg	428mg

基準値

基準値

基準値

基準値



卵・乳・小麦アレルギーの場合

★カルシウムが不足しやすいです。豆腐の肉味噌かけの豆腐の増量がお勧めです。また下記の簡単手作りふりかけを使用することで、カルシウム補給ができます。

豆腐1/3丁(100g)



カルシウム120mg
タンパク質6.6g

～カルシウム補給！簡単手作りふりかけ～

<20人分>

- ・じゃこ 100g
- ・ひじき(乾燥) 10g
- ・干しえび 20g
- ・かつお節(小袋)1袋
- ・いりごま 10g
- ・ごま油 適量
- ・しょうゆ 少々



<作り方>

1. ひじきは水に10分程浸してざるに上げ、包丁で刻み、水気をよく切る。
2. フライパンにごま油を熱し、ひじき、じゃこの水気を飛ばす。
3. 水気が飛んだら、干しえび、かつお節、いりごまを加え、しょうゆをお好みで回し入れ、完成。

1人分で
カルシウム
約90mg

