

アレルギー
ない子向け

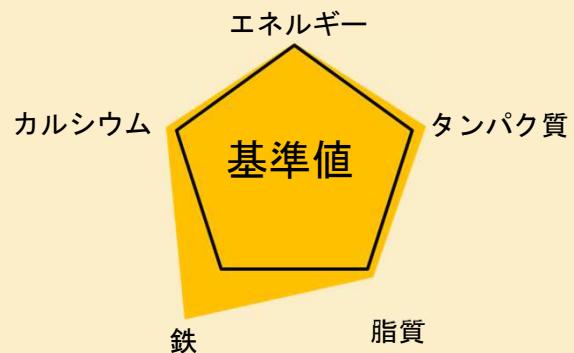
栄養バランス良好♪ 基本メニュー



	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 マー婆ー豆腐	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



ふわふわカリカリ！
フレンチトースト♪

フレンチトースト	●	●	●
トマトサラダ	△	●	△
バナナ	—	—	—
飲むヨーグルト	—	●	—

レタスシャキシャキ！
パラパラさけチャーハン♪

さけチャーハン	●	△	△
具たっぷり スープ	—	△	△
大根サラダ	△	—	△
いちご	—	—	—

子供のおやつに！
大人のおつまみにも♪

手作りいももち	—	●	—
お茶	—	—	—

みんな大好きミートボール♪

ごはん	—	—	—
ミートボールの ケチャップ煮	●	△	△
青菜のごま和え	—	—	—
フルーツ ヨーグルト	—	●	—

アレルギー
ない子向け

《基本メニュー・レシピ》



美味しさ染み込む
絶品フレンチトースト！



調理ポイント

フォークでパンの両面に穴を開けると卵液が染み込みやすく時短になるよ。また、冷蔵庫で半日染み込ませると、とてもやわらかく仕上がり、美味しいよ★

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)				
フレンチトースト	食パン (8枚切) 2枚	△	●	●
	牛乳 100cc	-	●	-
	砂糖 大さじ2	-	-	-
	卵 中1個	●	-	-
	バター 適量 (焼き用)	-	●	-
	メープルシロップ お好み	-	-	-
トマトサラダ	トマト 80g	-	-	-
	チーズ 10g	-	●	-
	ドレッシング 適量	△	△	△
バナナ	1本	-	-	-
飲むヨーグルト	150cc (カップ1杯) 2杯	-	●	-

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
・フレンチトースト	・フレンチトーストの 食パン は卵を 成分に含まない 商品を選ぼう ※卵は使用しません 焦げやすいため注意	・フレンチトースト ※食パン→ 乳を成分に 含まないパン	・フレンチトースト ※食パン→ 小麦を成分に 含まない米粉パン
・トマトサラダ	・トマトサラダの ドレッシング は 卵を成分に 含まない商品を 選ぼう	・トマトサラダ ※チーズ→ツナ ドレッシングは 乳を成分に 含まない商品を 選ぼう ※飲むヨーグルト→ 豆乳	・トマトサラダの ドレッシング は 小麦を成分に 含まない商品を 選ぼう
・バナナ ・飲むヨーグルト			
エネルギー 431kcal タンパク質 15.3g 鉄 1.1mg カルシウム 286mg	エネルギー 396kcal タンパク質 12.1g 鉄 0.7mg カルシウム 272mg	エネルギー 421kcal タンパク質 12.3g 鉄 3.1mg カルシウム 87mg	エネルギー 426kcal タンパク質 12.7g 鉄 1.0mg カルシウム 276mg



フレンチトーストの卵を、つぶした南瓜に代えても美味しいよ♪

アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



レタスを加える事で、
食感・食物繊維



調理ポイント

さけチャーハンのごはんは温めてから溶き卵を混ぜて炒めることでベタつきにくくなるよ。フライパンは火から離さないことで、パラパラ具合UP。

レタスの食感を楽しむ為、レタスは最後に加えよう。

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)		○	△	□
さけチャーハン	子供茶碗 2杯	-	-	-
	さけフレーク・レタス 各40g	-	-	-
	干しあわび 2g	-	-	-
	ねぎ 20g	-	-	-
	卵 中1個	●	-	-
	油・ごま油 適量	-	-	-
	しょうゆ 小さじ1	-	-	-
	塩・中華スープの素 少々	-	△	△
具たっぷりスープ	鶏もも小間切れ 30g	-	-	-
	白菜・しめじ・玉ねぎ・人参 各20g	-	-	-
	コンソメ 2g	-	△	△
	水 約1カップ	-	-	-
大根サラダ	大根 60g	-	-	-
	きゅうり・かにかま 各20g	△	-	△
いちご	りんご酢 大さじ1	-	-	-
	砂糖 小さじ2	-	-	-
	塩 少々	-	-	-
いちご	6個	-	-	-

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"> ・さけチャーハン ・具たっぷりスープ ・大根サラダ ・いちご 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけチャーハン ※卵→コーン ・大根サラダの かにかまは卵を 成分に含まない 商品を選ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけチャーハンの 中華スープの素は 乳を成分に 含まない商品を 選ぼう ・具たっぷりスープの コンソメは乳を 成分に含まない 商品を選ぼう 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけチャーハンの 中華スープの素は 小麦を成分に 含まない商品を 選ぼう ・具たっぷりスープの コンソメは小麦を 成分に含まない 商品を選ぼう ・大根サラダの かにかまは小麦を 成分に含まない 商品を選ぼう
<p>エネルギー 347kcal タンパク質 16.2g 鉄 1.6mg カルシウム 135mg</p>	<p>エネルギー 320kcal タンパク質 13.4g 鉄 1.2mg カルシウム 123mg</p>	⇒基本と同じ	⇒基本と同じ



卵アレルギーの子はさけフレークを増量するとタンパク質UP♪
※塩分が含まれるから調味料の量を減らそうね。

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

皮をむいたじゃがいもを角切りにして3分水にさらすよ。
水気を軽く切りラップをして電子レンジ500Wで約10分加熱しよう。
じゃがいもを滑らかになるまでつぶし、片栗粉とバターを加えて形を作るよ。
フライパンで2分程度表面に焼き色がつくまで焼いて、調味料を塗って出来上がり♪

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

親子で作ると楽しい!
大人のおつまみにも
ぴったりだよ★



材料（子供5人分）				
手作りいももち	じゃがいも 400 g	-	-	-
	片栗粉 大さじ5	-	-	-
	バター 25 g	-	●	-
	しょうゆ 大さじ1	-	-	-
	砂糖 小さじ5	-	-	-
お茶	150 c c (コップ1杯) 5杯	-	-	-

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"> 手作りいももち お茶 	卵は使用していません ⇒基本と同じ	<ul style="list-style-type: none"> 手作りいももち ※バター→豆乳マーガリン 	小麦は使用していません ⇒基本と同じ
エネルギー 131kcal タンパク質 1.7g 鉄 0.5mg カルシウム 9mg		エネルギー 134kcal タンパク質 1.7g 鉄 0.5mg カルシウム 8mg	

じゃがいもをさつまいもに
代えても美味しいよ



アレルギー
ない子向け

《基本メニューレシピ》



ミートボールに
豆腐を加えて
柔らかさUP



調理ポイント

酸味が苦手な場合は砂糖の量を少し多めに加えると、ケチャップの酸味がまろやかになって食べやすくなるよ。

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)

《ミートボール(2人分)》
合い挽きミンチ 100 g
豆腐 40 g※
生しいたけ 20 g
ピーマン 20 g
卵 20 g
塩・こしょう 少々
※豆腐は水切りして使用

ごはん	子供茶碗 2杯	-	-	-
ミートボールの	ミートボール 6個	●	-	-
ケチャップ煮	玉ねぎ 50 g	-	-	-
	いんげん 20 g	-	-	-
	ダイストマト 60 g	-	-	-
	ケチャップ 小さじ2	-	-	△
	砂糖 小さじ1	-	-	-
	水 約1/2カップ	-	-	-
	中華スープの素 少々	-	△	△
青菜のごま和え	ほうれん草 80 g	-	-	-
	人参 20 g	-	-	-
	乾燥ひじき 1 g	-	-	-
	しょうゆ 小さじ1	-	-	-
	すりごま 2 g	-	-	-
	みりん 2 g	-	-	-
フルーツヨーグルト	無糖ヨーグルト 80 g	-	●	-
	キウイフルーツ 20 g	-	-	-
	黄桃缶 20 g	-	-	-

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 ・ミートボールの ケチャップ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップ煮 ※卵→片栗粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップ煮の 中華スープの素は 乳を成分に 含まない商品を 選ぼう ・フルーツヨーグルト ※無糖ヨーグルト→ 豆乳ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップ煮の 中華スープの素、 ケチャップは 小麦を成分に 含まない商品を 選ぼう
<ul style="list-style-type: none"> ・青菜のごま和え ・フルーツヨーグルト 			
<p>エネルギー 390kcal タンパク質 18.2g 鉄 3.4mg カルシウム 126mg</p>	<p>エネルギー 383kcal タンパク質 17.0g 鉄 3.2mg カルシウム 121mg</p>	<p>エネルギー 386kcal タンパク質 18.2g 鉄 3.4mg カルシウム 78mg</p>	⇒基本と同じ



ミートボールの野菜は、細かく切って入れると
苦手な野菜でも食べやすくなるよ★

4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	1299kcal	1230kcal	1288kcal	1267kcal
タンパク質 45g	51.4g	44.2g	48.4g	46g
脂質 40g	42.9g	37g	47.5g	41.3g
鉄 4.0mg	6.6mg	5.6mg	8.6mg	6.1mg
カルシウム 500mg	556mg	525mg	307mg	534mg

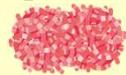


卵アレルギーの場合

★タンパク質と鉄が不足しがちです。

ミートボールで使用している合い挽きミンチには
タンパク質と鉄が含まれているため、增量をお勧め
します！

合い挽きミンチ50g



タンパク質8.6g
鉄1.0mg



乳アレルギーの場合

★カルシウムが不足しやすいため、
ごま和えのひじきを增量する
ことで補給できます。

★飲むヨーグルトを豆乳に置き
換えることで鉄分UP！

ひじき2g



豆乳150cc



カルシウム28mg

鉄1.8mg



小麦アレルギーの場合

★1日の基準値を満たしていますが、小麦アレルギーの場合、
エネルギーが低くなる日が多いので、ごはんをしっかり
食べましょう！