

こどもの食物アレルギー

対応レシピ集



表紙裏

食物アレルギー不安解消を目指して

厚生労働省は、アレルギー疾患を有する子供が年々増加傾向にあり、保育所での対応に苦慮していることから、平成 23 年 3 月「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」を作成しています。また、文部科学省においても平成 20 年 3 月「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」などの対策を示してきました。このような中、平成 24 年 12 月東京都調布市の小学校で、食物アレルギーを有する児童が学校給食終了後にアナフィラキシーショックの疑いにより死亡する事故が発生しました。

この事故を受け、厚生労働省は、平成 25 年 4 月食物アレルギー等を有する乳幼児への万全な対応に努めるよう前述のガイドライン等を再周知しています。

これらの経緯を踏まえ、福井県栄養士会では、福井県との共同事業として県内の保育所等児童福祉施設、幼稚園および家庭の食物アレルギーへの不安解消を目指して、食物アレルギーに対応した安全な給食を提供するため、卵や小麦など食品表示法に定めるアレルギー表示対象品目を除いた全園児向けの献立集を作成しました。食物アレルギーを有していても通常の給食と味や色合いが変わらないよう工夫し、同じメニューと一緒に楽しむことができる献立を紹介します。

目次

食物アレルギー不安解消を目指して	1
目次	2
食物アレルギーとは	4
食物以外のアレルギーとの関係	5
福井県における小児食物アレルギーの現状と課題	6
保育所・認定こども園でアレルギー対応食を実施するにあたって	10
レシピの見方	18
レシピ	
ご飯もの	20
麺類	36
煮物	42
焼き物	58
炒め物	66
揚げ物	72
スープ	82
季節の行事食	88
アレルギーっ子のお菓子	100
代替食品の詳細	101

栄養価詳細	102
-------	-----

編集委員一覧

Recipe

ご飯もの

1 カラフル丼、わかめスープ、りんご	カラフル丼、わかめスープ、みかん
2 カラフル混ぜご飯いわしのかば焼きのせ、サラダ、りんご	カラフル混ぜご飯いわしのかば焼きのせ、サラダ、梨
3 キーマカレー、わかめの酢の物、もも	キーマカレー、わかめの酢の物、梨
4 牛肉カレー、野菜のドレッシング和え、りんご	豆腐カレー、野菜のドレッシング和え、みかん
5 炒飯、サラダ、中華スープ	炒飯、サラダ、和風スープ
6 ちらし寿司、すまし汁、プリン	ちらし寿司、すまし汁、はちみつレモンゼリー
7 ハヤシライス、つまみ菜のごま和え、オレンジ	ハヤシライス、つまみ菜のお浸し、柿
8 野菜カレー、ささみのサラダ、コンソメスープ、バナナ	野菜カレー、ツナサラダ、コンソメスープ、みかん

麺類

9 かやくうどん、ささみの梅肉和え、さつまいものレモン煮、みかん	米粉麺のうどん風、たらの梅肉和え、さつまいものレモン煮、みかん
10 スパゲティナポリタン、フルーツサラダ、かに風味スープ	和風ライスパスタ、フルーツサラダ、ひよこ豆のスープ
11 焼きそば、小松菜と菊花の和え物、鶏のから揚げ	焼きそば風、小松菜と菊花の和え物、かれのいから揚げ

煮物

12 あいびき肉の煮込みハンバーグ、ほうれん草のごま和え、コンソメスープ	鶏ひき肉の煮込みハンバーグ、ほうれん草のお浸し、コンソメスープ
13 おでん、ゆず入りかぶの甘酢和え、大学かぼちゃ	おでん、ゆず入りかぶの甘酢和え、大学かぼちゃ
14 さばのみそ煮、春雨サラダ、のっぺい汁、みかん	かれのい煮付け、春雨サラダ、のっぺい汁、みかん
15 すきやき風煮、きゅうりとコーンのごま酢和え、柿	すきやき風煮、きゅうりとコーンのしそ酢和え、柿
16 菜飯、筑前煮、さばの竜田揚げ、白菜とりんごの甘酢和え	菜飯、筑前煮、赤魚の竜田揚げ、白菜とみかんの甘酢和え
17 鶏なべ、大豆のかき揚げ、ほうれん草ともやしのナムル	つみれなべ、さつまいものかき揚げ、ほうれん草ともやしのお浸し
18 肉じゃが、若竹汁、ほうれん草のお浸し	ツナじゃが、若竹汁、ほうれん草のお浸し
19 ボークビーンズ、かれのい照り焼き、さわやかサラダ	ひよこ豆のトマト煮、かれのい照り焼き、さわやかサラダ

焼き物

20 さけのムニエル、にんじんの和風サラダ、ビーフンスープ、りんご	たらのカレームニエル、にんじんの和風サラダ、ビーフン汁、みかん
21 豚肉のしょうが焼き、ほうれん草サラダ	鶏肉のしょうが焼き、ほうれん草サラダ
22 ボークピカタ、野菜スープ、パプリカマリネ	白身魚のカレーピカタ、野菜スープ、パプリカマリネ
23 焼きさば、青菜のソテー、豚肉と大根の煮物、柿	焼きかかれい、青菜のソテー、豚肉と大根の煮物、柿

炒め物

24 チンジャオロース、青菜のいそべ和え、中華スープ	チンジャオロース、青菜のいそべ和え、中華スープ風
25 八宝菜、わかめスープ、トマト	八宝菜、わかめスープ、トマト
26 マーボー豆腐、はるさめの中華風酢の物	白身魚のあんかけ、はるさめの酢の物

揚げ物

27 コロッケ、もやしのおかか和え、つみれ汁	コロッケ、もやしのナムル、つみれ汁
28 白身魚フライオーロラソースかけ野菜添え、みそ汁、みかん	白身魚のから揚げケチャップソースかけ野菜添え、みそ汁、みかん
29 酢豚、トマトの中華風サラダ	白身魚の甘酢あんかけ、トマトの中華風サラダ
30 鶏のから揚げ野菜添え、りんごのコンポート	かじきのから揚げ野菜添え、梨
31 とんかつ、オクラとひじきのゆかり和え	白身魚フライ、オクラとひじきのゆかり和え

スープ

32 シチュー、ダイコンサラダ、パイナップル	たら入りシチュー、ダイコンサラダ、パイナップル
33 肉団子スープ、ブロッコリーのカラフルサラダ、オレンジ	いわしのつみれ汁、ブロッコリーのカラフルサラダ、みかん
34 野菜たっぷりポトフ、さけのホイル焼き、カミカミサラダ	野菜たっぷりポトフ、白身魚のホイル焼き、カミカミサラダ

季節の行事食

1月 七草がゆ、すこもり卵、切干大根と里芋のうま煮、さつまいも茶巾しぼり	七草がゆ、すこもり卵風、切干大根と里芋のうま煮、さつまいも茶巾しぼり
2月 おにさんハンバーグ、なめこのみぞれ汁、小松菜のじゃこ和え、豆乳プリン	おにさんハンバーグ、なめこのみぞれ汁、小松菜のじゃこ和え、つぶつぶいちごゼリー
3月 ひなケーキ寿司、菜の花のお浸し、すまし汁、三色ゼリー	ひなケーキ寿司、菜の花のお浸し、すまし汁、三色ゼリー
5月 たけのこはん、鯉のぼりのビーマンの肉詰め、ポテトサラダ、すまし汁、アップルパイ	たけのこはん、鯉のぼりのビーマンの肉詰め、ポテトサラダ、すまし汁、さつまいもパイ
7月 七夕寿司、天の川スープ、三色ナムル、ゼリー	七夕寿司、天の川スープ、三色ナムル、ゼリー
12月 エビピラフ、照り焼きチキン、ジュリアンヌスープ、クリスマスポテトサラダ、いちごババロア	いろどりピラフ、かぼちゃのフィッシュボール、ジュリアンヌスープ、クリスマスポテトサラダ、いちごババロア

アレルギーっ子のお菓子

41 さつまいも入りサクサククッキー、ココア入りサクサククッキー、米粉の蒸しパン
--

食物アレルギーとは

食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して皮膚・呼吸器・消化器あるいは全身性に生じる症状のことです。そのほとんどは食物に含まれるタンパク質が原因で起こりますが、食物に含まれる物質そのものによる反応や症状は含めません。

原因食物は多岐にわたりますが、食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、特に発症数、重篤度から勘案して表示する必要性の高い「卵」、「乳」、「小麦」、「落花生」、「えび」、「そば」および「かに」の7品目(特定原材料)は内閣府令で表示が義務付けされています。また、食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、発症数や重篤な症状を呈する者の数が継続して相当数あり、特定原材料に比べると少ない「いくら」、「キウイフルーツ」、「くるみ」、「大豆」などの20品目(特定原材料に準ずるもの)については厚生労働省通知・消費者庁通知により表示が推奨されています。

食物アレルギーの症状は、皮膚・粘膜、消化器、呼吸器、さらに全身性に認められることがあります。最も多い症状は皮膚・粘膜症状とされています。

複数の臓器に症状が出現する状態をアナフィラキシーと呼び、呼吸器症状の出現はさらにアナフィラキシーショックへ進展するリスクが高まり注意が必要とされています。

特定原材料(7品目) 表示の義務があるもの

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに

特定原材料に準ずるもの(20品目) 表示が推奨されているもの

あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、ゼラチン、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご

食物以外のアレルギーとの関係

近年、抗原食品を材料に使用した洗顔料によるアレルギー発症が社会問題となったように、経口摂取によらない食物アレルギーの発症例もよく知られています。そば打ちやケーキ作り体験などの際に、空气中に混入した抗原食品が気道や鼻腔の粘膜から感作し、アレルギー症状を呈することもあります。

果物を食べたあとに唇や舌、口腔内が腫れたり痒くなる「口腔アレルギー症候群(OAS)」の患者さんの多くは、花粉症を持っていることが知られています。イネ科花粉とウリ科果物(メロン・スイカ)、ブタクサ花粉とバナナ、シラカバ花粉とバラ科果物(リンゴ、サクランボ、モモ)やキウイ、マンゴーなどが交差反応性を持つという報告があり、食品同士以外の組み合わせによるアレルギー症状の惹起に注意が必要です。

植物のゴムノキから抽出されるラテックス(天然ゴム)も、アレルギーの原因物質になります。特に外科医や歯科医、看護師など、日常的にゴム製品を多用する職種に多い傾向があります。このラテックスアレルギーがあると、特定の果物によってアレルギー症状が起きることがあり、「ラテックス・フルーツ症候群」と呼ばれます。

また、「ラテックス・フルーツ症候群」に関する果物には、アボカド、バナナ、キウイ、パパイヤ、イチジク、メロン、マンゴーなどがあり、その機序は花粉・果物症候群と同様に、ラテックスに含まれるタンパク質と、これら果物に含まれるタンパク質の構造が似通っているために起こります。

福井県における小児食物アレルギーの現状と課題

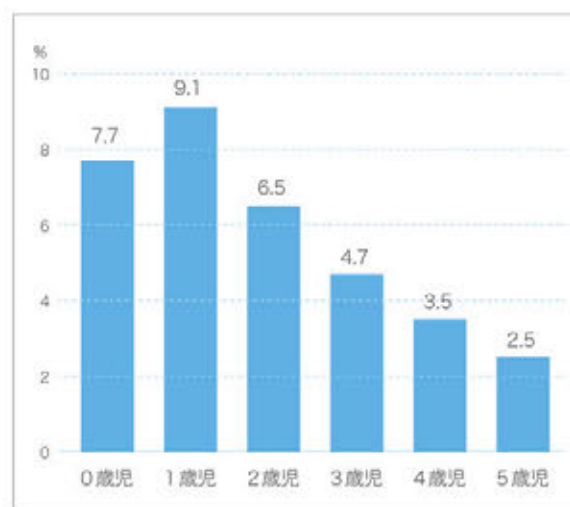
保育所や認定こども園にはアレルギー疾患を有する乳幼児が多く在籍しています。アレルギーには、乳児期から問題となるアトピー性皮膚炎、食物アレルギー、さらに幼児期から次第に増えるアレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎および気管支喘息などがあります。なかでも、食事摂取による食物アレルギー^aは乳幼児期の発症が多く、保育所や認定こども園に通園する児童やその保護者にとって深刻な問題です。平成21年度に財団法人こども未来財団が実施した調査研究によると、平成20年度1年間に29%の保育所でアレルゲン食品による誤食事故が発生したとされており¹、病態や食生活、治療に関する正しい知識の普及とともに、誤食によるアナフィラキシー^b発症への適切な対応が求められます。

福井県栄養士会では、県内の保育所・認定こども園に対してより安全な食物アレルギー対応給食を提案することを目的として、小児の食物アレルギーへの対応給食に関するアンケート調査を実施しました。アンケートは平成27年9月に福井県内の保育所・認定こども園277施設に依頼し、有効回答率は83%でした。

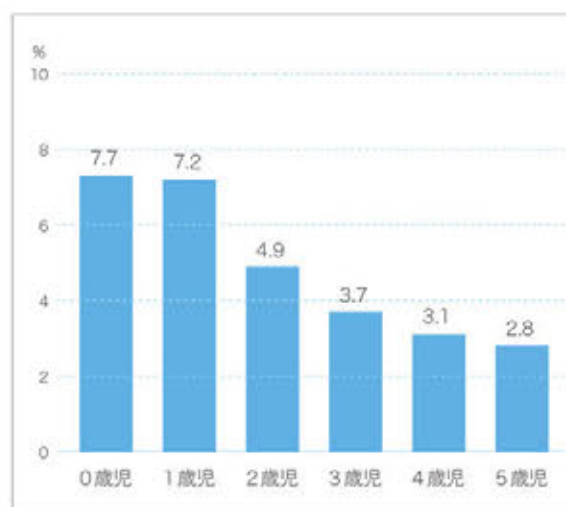
1. 小児の食物アレルギーの実態

1) 食物アレルギーの有病率

一般に、食物アレルギーの年齢別有病率は「乳児期で約5～10%、幼児期で約5%、学童期以降が1.5～5%」とされています²。福井県の各保育所・認定こども園における食物アレルギー有病率は全体で4.3%であり、平成21年度の全国調査³(4.9%)よりも少ない割合となりました。また、各年齢でも全国調査の割合を下回っています(図1、2)。乳児期の食物アレルギーは確定診断を得られないケースもあり、実際は公表されているデータよりも患者数が多いと推定されていますが、福井県では施設がアレルギーを把握している児童・園児の98.3%で診断書または食事指示書の提示がありました。



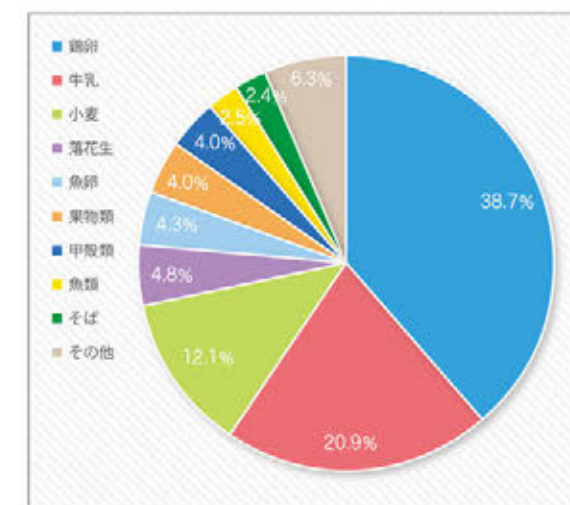
(図1) 食物アレルギーの有病率（年齢別）
全国調査（953施設 園児105,853人を対象）



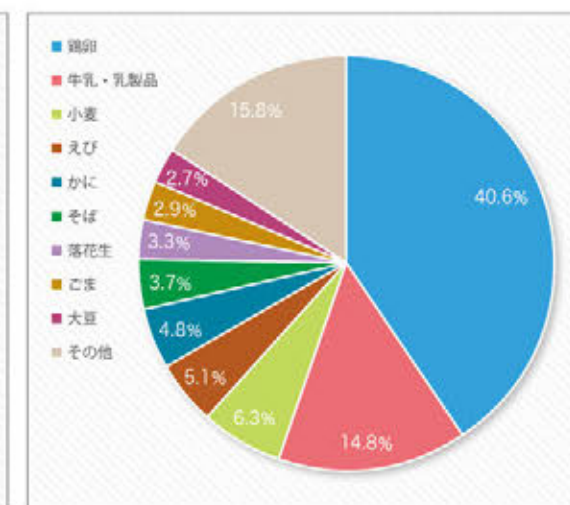
(図2) 食物アレルギーの有病率（年齢別）
福井県（県内229施設 園児22,437人を対象）

2) 原因食品

本県の保育所や認定こども園における食物アレルギーの原因食品の上位3食品は鶏卵40.6%、牛乳・乳製品14.8%、小麦6.3%となりました。我が国の保育所における即時型食物アレルギーは、鶏卵、牛乳、小麦が全体の約70%を占め²、今回の調査でもこれらの合計が61.7%を占めています。また、4位以降はえび5.1%、かに4.8%、そば3.7%、落花生3.3%、ごま2.9%、大豆2.7%の順であり、海産物やそばの産地である福井県の特徴が表れていると考えられます(図3、4)。

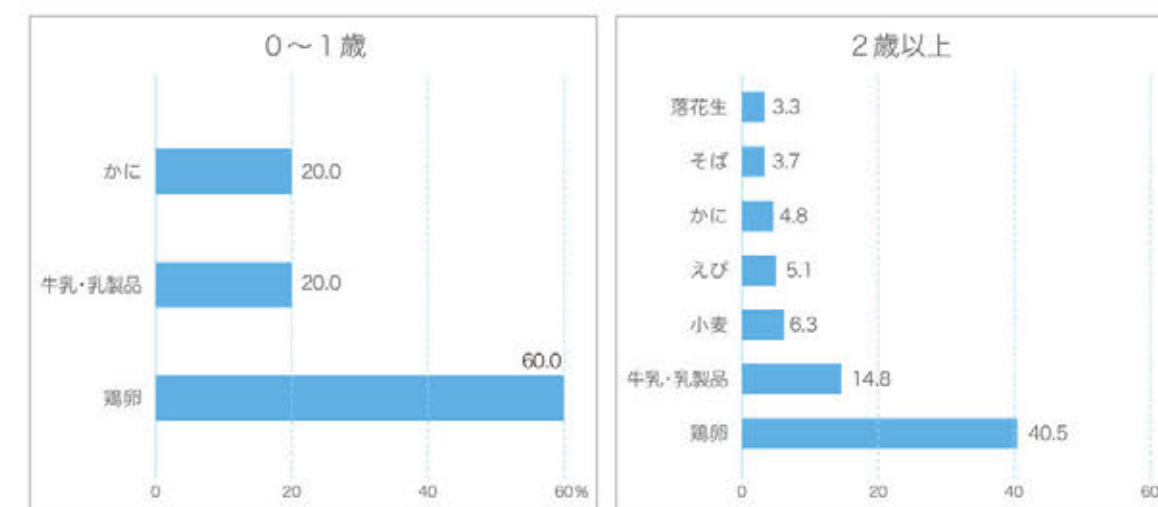


(図3) 食物アレルギーの原因食品（全国調査）



(図4) 食物アレルギーの原因食品（福井県）

アレルギーの抗原食品(アレルゲン食品)のうち、症例数が多い「卵」、「乳」、「小麦」、「えび」、「かに」、症状が重篤であり特に留意が必要な「そば」、「落花生」の7食品は特定原材料としてこれらを用いた食品への表示が義務化されています。アレルゲンとなる食品は、耐性獲得(寛解)^cや摂取する食品数の増加などにより年齢ごとに大きく変動することも知られており、1～3歳までは上記の三大アレルゲンに加えて魚卵、落花生が多く、4歳以降は果物、学童期には甲殻類の割合が増加します⁴。福井県では幼児期から特殊型食物アレルギーである食物依存性運動誘発アナフィラキシー^dの発症頻度が高いえび・かにのアレルギーが多くみられますから、これらの食品への対応には十分に注意しましょう(図5)。

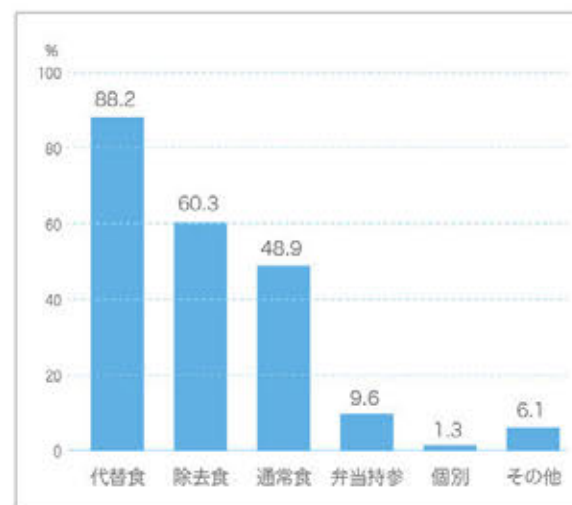


(図5) 年齢別食物アレルギーの原因食（福井県） 幼児食への以降にともない、アレルゲン食品が多様化する。

2. アレルギー対応給食の現状と課題

保育所や認定こども園におけるアレルギー対応給食は、県内の97.4%の施設で実施されており、1.3%の施設では除去食のみの対応や、保護者の希望などにより弁当・おやつを持参する形式をとっています。アンケート回答施設では、アレルギー対応食未実施の施設はありませんでした（有効回答率83%）。

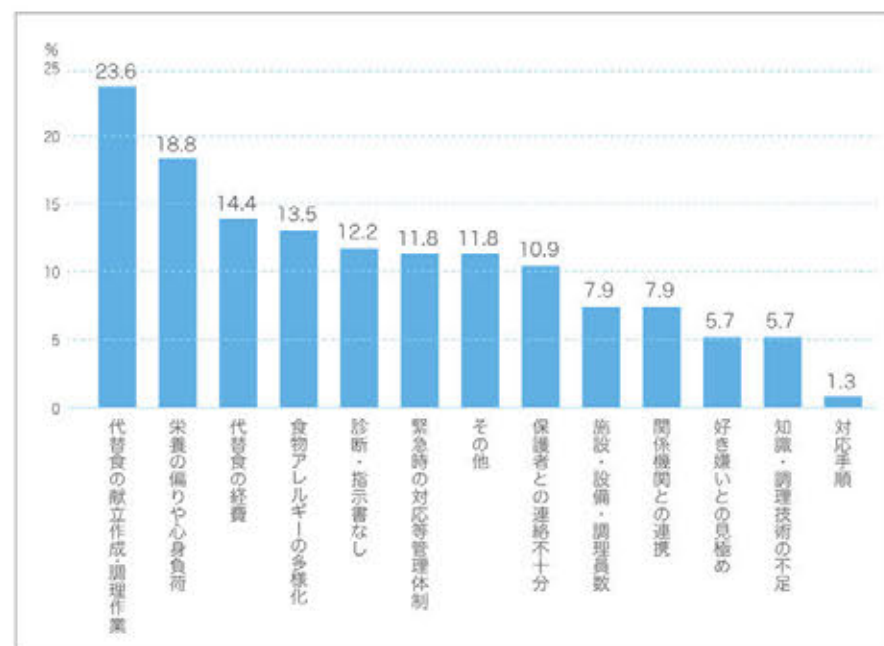
食物アレルギー対応給食の基本方針は、代替食対応88.2%で最も多く、除去食対応60.3%、通常食（原因食品は除外）48.9%、一部で弁当を持参9.6%、基本方針なし1.3%、その他6.1%であり、「その他」は「保護者・保育士と都度協議のうえ個別対応」が最も多く、「献立により一部食品や食材を持参してもらう」という施設もありました（図6）。



（図6）食物アレルギー対応給食の基本方針（福井県）

3. アレルギー対応給食における問題・課題

「代替食の献立作成や調理作業に苦慮している」が23.6%で最も多く、「児童の栄養の偏り、心身への負担が懸念される」が18.8%、「代替食の経費がかかる」が14.4%が続いています。「その他」では、代替食材の購入ルートや消費期限など食材管理の問題、食物アレルギーの増加や複雑化による作業量の増加、保護者の独断によるアレルギー対応食の開始や継続希望への対応方法、保育士や調理員など他職種スタッフとの連携に関する課題が目立ちました（図7）。



（図7）
アレルギー対応給食の
問題・課題（福井県）

【用語解説】

^a：食物によって引き起こされる抗原特異的な免疫学的機序を介して生体にとって不利益な症状が惹起される現象²：「新生児・乳児消化管アレルギー」、「食物アレルギーの関与する乳児アトピー性皮膚炎」、じんましんやアナフィラキシー症状を呈する「即時型症状」、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー（FDEIA）」、「口腔アレルギー症候群（OAS）」の五つの臨床型に分類されます。2012年以降は経皮、吸入、注射など原因食物の侵入経路が経口摂取以外の場合でも、食物アレルギーに分類されています。

^b：短時間（一般に抗原に曝露した直後から2時間程度）でじんましんや嘔吐、呼吸困難など全身性の症状を呈する「即時型アレルギー」：食物アレルギーにより引き起こされる症状のうち最も重篤。食物のほかハチ毒や薬物などが原因となる場合もあり、いずれも迅速な対応が必要です。

^c：成長に伴う消化管のはたらきや免疫システムの成熟により、食物アレルギー症状を呈さなくなること。

【参考文献】

- ¹：保育所におけるアレルギー対応ガイドライン，厚生労働省（2011）
- ²：食物アレルギー診療ガイドライン2012，宇理須厚雄 監修，日本小児アレルギー学会，協和企画（2011）
- ³：乳幼児の食物アレルギー対策に関する実態調査 結果報告書，中部管区行政評価局（2015）
- ⁴：厚生労働科学研究事業による食物アレルギーの診療の手引き2014，研究代表者：海老澤元宏（2015）

保育所・認定こども園でアレルギー対応食を実施するにあたって

保育所におけるアレルギー対応ガイドライン、厚生労働省(2011)より

保育所での生活上の留意点

保育所での生活上の留意点	
A. 給食・離乳食	
1. 管理不要	
2. 保護者と相談し決定	
B. アレルギー用調整粉乳	
1. 不要	
2. 必要	下記該当ミルクに○、又は括弧内に記入 ミルフィーユ・ニューMA-1・MA-mi・ベプディエット エレメンタルフォーミュラ その他()
C. 食物・食材を扱う活動	
1. 管理不要	
2. 保護者と相談し決定	
D. 除去食品で摂取不可能なもの	
病型・治療のCで除去の際に摂取不可能なものに○	
1. 鶏卵:	卵殻カルシウム
2. 牛乳・乳製品:	乳糖
3. 小麦:	醤油・酢・麦茶
5. 大豆:	大豆油・醤油・味噌
6. ゴマ:	ゴマ油
11. 魚類:	かつおだし・いりこだし
12. 肉類:	エキス
E. 自由記載欄	

I. 保育所給食の特徴と対応のポイント

- ① 食数は少ないが、食種や提供回数が多い
- ② 対象年齢幅が広く、事故予防管理や栄養管理がより重要
- ③ 経過中に耐性の獲得(原因食物除去の解除)がすすむ
- ④ 経過中に新規の発症がある
- ⑤ 保護者の問題

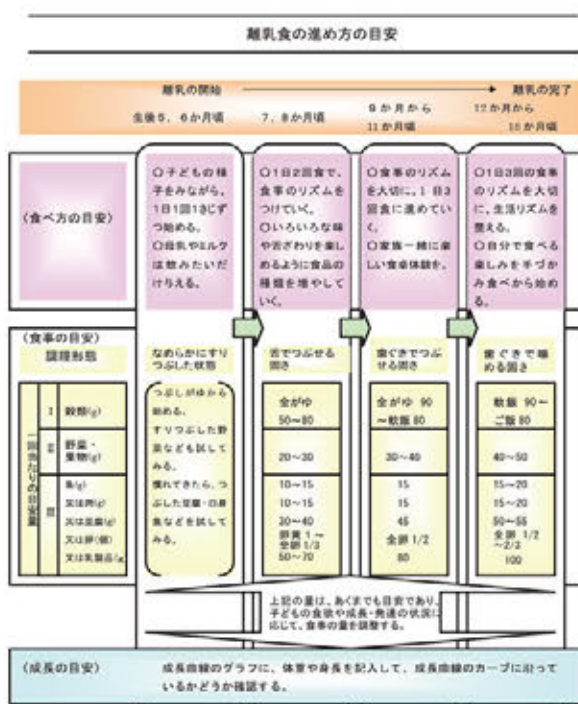
II. 保育所の給食・離乳食の工夫・注意点

- ① 献立を作成するうえで
 - 1) 除去を意識した献立
 - 2) 新規に症状を誘発するリスクの高い食物の少ない献立
 - 3) 調理室における調理作業を意識した献立
- ② 保育所で“初めて食べる”ことを避ける
- ③ アレルギー食対応の単純化
- ④ 加工食品の原材料表示をよく確認する

A. 給食・離乳食

保育所における給食は、子どもの発達段階を考慮し、安心・安全に、栄養面が確保されるだけでなく、美味しく、楽しく食べられるようにすべきである。このために保育所特有の工夫や注意点がある。特にアレルギー食対応は出来るだけ単純化し、“完全除去”か“解除”の両極で対応を開始するとよい。

離乳食は、『授乳・離乳の支援ガイド』(厚生労働省 平成19年3月14日)を参考に、また保育所で“初めて食べる”食物を基本的に避けるように保護者と連携する。



授乳・離乳の支援ガイド(2007)より

- ⑤ 調理室において効率的で混入(コンタミネーション)のない調理と搬送
- ⑥ 保育所職員による誤食予防の体制作り(知識の習熟、意識改革、役割分担と連携など)
- ⑦ 食材を使用するイベントの管理
- ⑧ 保護者との連携
- ⑨ 除去していたものを解除するときの注意

I. 保育所給食の特徴と対応のポイント

- ① 食数は少ないが、食種や提供回数が多い

学校給食に比べて一回あたりの食数は少ないが、年間給食提供日が300日程度と多い。また、食種は離乳食から幼児食と幅広く、一日に提供する食事(午前のおやつ、昼食、午後のおやつ、補食など)の回数も多い。
- ② 対象年齢幅が広く、事故予防管理や栄養管理がより重要

対象が0~6歳児であり、アレルギーや除去について理解できないことがほとんどである。このため誤食事故予防のために、周囲の管理者の配慮や監視、環境整備が必須である。また保育時間が長いことから、給食の給与栄養目標量は食事摂取基準に対して占める比率が高く、もともと発達、発育著しい保育園児たちの栄養素が不足しないように栄養管理が重要である。
- ③ 経過中に耐性の獲得(原因食物除去の解除)がすすむ

主要原因食物である鶏卵、牛乳、小麦は年齢を経るうちに食べられるようになる子どもが多く、3歳までに約5割、6歳までに約8~9割で解除がすすむ。このため子どもたちは定期的(6~12か月毎)に医療機関を受診し、負荷試験を実施するなかで、解除が可能か確認してもらうこととなる。

保育所では子どもたちの除去食生活の変化を逐次追って、施設での対応も変化させていく必要がある。

- ④ 経過中に新規の発症がある

食物アレルギーの発症は乳児が最も多く、その後2歳までに全食物アレルギー患者の80%が発症してくる。このため、保育所給食は症状発症の場になりやすい傾向がある。
- ⑤ 保護者の問題

食物アレルギー児の保護者は、少子化、核家族化などの社会的背景や、食物アレルギーの情報不足や不適切な診断などから、育児不安がさらに増強される傾向にある。誤った食物アレルギーに関する考えから、保育所は除去や代替など個別性の高い対応や難題を求められることも少なくない。保育所ではそうした背景を理解し、食物アレルギー児に対して施設でできる最善の対応を努力し、トラブルを避ける。

II. 保育所の給食・離乳食の工夫・注意点

保育所の給食・離乳食については、以下の工夫や注意点があげられる。しかし、調理室の環境が整備されていたり、対応人員に余裕がある、また栄養士・調理員の能力が高ければ、個別に対応することを本ガイドラインによって、制限するものではない。

① 献立を作成する上で

1) 除去を意識した献立

主要原因食物である鶏卵、牛乳、小麦は安価で重要な栄養源であるため、給食で利用しやすく、献立に組み込まれる傾向がある。主菜として献立を立てる時は、除去を必要とする子どもがいる場合は代替献立を意識し、納品や調理が可能であるかを検討した上で取り入れるとよい。

2) 新規に症状を誘発するリスクの高い食物の少ない献立

そば、ピーナッツは誘発症状が重篤になる傾向があり、エビ・カニ、キウイ、バナナは幼児期以降に新規発症する傾向があり注意を要する。これら食物は主要原因食物と違い、献立として他のものに代替可能な場合が多く、敢えて給食で利用しないことも症状誘発の予防対策の一つである。

3) 調理室における調理作業を意識した献立

一般的に保育所の調理室は小規模であり、衛生区分ごとの部屋分けは難しい。調理作業や配膳スペースも狭いため、混入（コンタミネーション）を避けるための作業動線や作業工程の工夫を献立の時点で考慮する。またアレルギー食を全く別献立で作るよりも、一般食の調理過程で流用できるような献立にしたほうが作業効率は良い。

② 保育所で“初めて食べる”ことを避ける

保育所において食物アレルギー症状の誘発を最小限に抑制するためには、原因となる食品の除去に加え、新規に食物アレルギー症状を誘発させない工夫が求められる。

この考えのもとに保育所特有の対策として、保育所においては食物アレルギー児に“初めて食べる”ことを避けることが重要である。新規の食物にアレルギー反応が起きるか否かは食べてみないと分からないことから、家庭において可能であれば2回以上、保育所で提供する量程度、もしくはそれ以上の量を食べて何ら症状が誘発されないことを確認した上で、その食物を給食で食べることが理想的である。特に給食に使用している高リスク食品については必ず確認する。

このため保護者と事前に連携し、全入所児のこれまでの家庭における代表的な個々の食物の摂食状況を調査把握することが前提である。また保育所は事前に献立を提供し、これまで食べたことのない食物が給食にないか家庭でもチェックしてもらうよう依頼し、事故を未然に防ぐ工夫をする。

③ アレルギー食対応の単純化

原因食物の除去といっても、その除去のレベルは患者によって様々である。例えば牛乳アレルギー一つをとっても、“完全除去”指導から、“混入程度はよい”、“25ml までならよい”、“100ml までならよい”などと千差万別である。摂取上限量が決まっていればまだしも、“パン程度の使用ならよい”などと曖昧な指示しかないこともよくある。こうした個々の自宅での対応レベルをそのまま給食に適用しようとすると、調理や管理が煩雑となるだけでなく、誤食事故の遠因にもなる。また即時型食物アレルギーが治っていく過程において感冒・胃腸炎などの体調の変化などでも普段は食べられている量でも症状が誘発されることがしばしば認められる。このため、保育所における食物アレルギー対応の基本は、子どもが安全に保育所生活を送るという観点から“完全除去”か“解除”の両極で対応を進めるべきである。つまり、保育所においては一つずつの原因食物に関して完全に治ってから除去していた食物の解除を進めるということである。また食物アレルギーの診断を正しく受けていない乳幼児（例えば年長児でもアトピー性皮膚炎に食物アレルギーが関

わっていると信じている、あるいは指導されているような場合）では煩雑な除去が指示されることもよく認められる。

④ 加工食品の原材料表示をよく確認する

加工食品を使用する際は、主要原因食物の含有量になるべく少なく、味、価格が妥当なものを検討する。原材料の確認のとれないものは使用するべきではない。

製造業者、納品業者に対して食物アレルギーの啓発を行い、各個の納品に対してアレルギー物質に関する詳細報告を求め、書類で保管する。この情報は症状誘発時にも有用である。納品物の原材料が変更される際は、それぞれに改めて原材料を記載した書類を提出させて保管する。同じ製品であっても途中で使用材料が変わる場合もあるので、納入のたびに確認する。

⑤ 調理室において効率的で混入（コンタミネーション）のない調理と搬送

アレルギー対応食の作業スペースと専任の調理員が確保できることが理想であるが、一般的に保育所の調理室は小規模であり、人員も不足していることが少なくない。そのため混入（コンタミネーション）による事故予防のために、作業動線や作業工程の工夫や声出し確認が求められる。また、調理器具や食品の収納保管場所の確保を工夫する必要がある。

調理されたアレルギー食の混入予防や保育室へ搬送するまでの間に誤配がないように食事に目印を付けたり、声出し確認を調理員間、調理員 - 栄養士間、栄養士 - 保育士間など繰り返し行うことを怠らないようにする。

⑥ 保育所職員による誤食予防の体制作り（知識の習熟、意識改革、役割分担と連携など）

事故予防の見地から、最も重要なことは施設長をはじめとして保育士、看護師、栄養士、調理員、用務員、臨時職員等も含めた職員全体の食物アレルギー及びアナフィラキシーに対する知識の啓発と習熟、当事者意識の向上と維持、そして患児の状況把握である。それぞれの職員で役割分担を行ない、効率的に対応漏れのないように注意し、また職員間での連携を密にする。

保育所は開所日が多く開所時間も長いため、職員の勤務体制は振替休日・時間差出勤などでスタッフ・職員の入れ替わりが多く、体制が頻繁に変化する。このため職員間の連絡調整の不備から、配膳や喫食時の取り違えなどの誤食事故に繋がりがやすいので、施設全体で日々の情報共有と対応のマニュアル化、パターン化することが必要である。

⑦ 食材を使用するイベントの管理

給食時は注意を払えるが、食事以外での食材を使用する時（豆まき、おやつ作りなど）は注意を忘れる傾向がある。また誤食事故は、非日常的なイベント時（遠足、運動会など）に起こる傾向がある。職員がイベントの準備や手順に追われ、つい食物アレルギーに関する手順を抜いたり、忘れたり、間違えたりして事故が起こる例が多く、注意が必要である。

⑧ 保護者との連携

乳幼児の生活の基本は本来、家庭にある。あくまでも家庭における食生活が主体であり、その延長線上に保育所の給食があるようにする。

また一般的に食物アレルギーの保護者は育児不安になることも多く、保育所では面談等を実施し、日頃から保護者の声に耳を傾けるよう努める必要がある。

⑨ 除去していたものを解除するときの注意

保育所に在籍する乳幼児が除去していたものを解除するときには2つのパターンがある。それは、a) 未摂取なものを除去していて解除するときと、b) 食べて症状を経験したために除去していたものを食物経口負荷試験などの結果で解除するときである。a)の保育所での解除については、除去していた食物は元々食べても症状がでなかった可能性があるので、そのリスクは決して高くはない。ところが b) の場合、保育所での解除に注意を要する。食物アレルギーは用量依存性に反応したりしなかったりするもので、例えば牛乳アレルギー児が牛乳 25ml を飲めても、それは 200ml も飲めることを示唆するものではない。さらに鶏卵は加熱することで低アレルゲン化（食べられやすくなる）することが知られており、鶏卵 1/4 個食べられたとしても、加熱の程度によって同量であっても症状は誘発される可能性がある。このため、b) の場合の解除においては特に、“③アレルギー食対応の単純化”でも記述したように、原因食物の部分解除は推奨せず、“完全除去”か“解除”の両極で対応するべきである。また負荷試験の結果、食べられるという医師からの診断があっても、家庭において複数回食べて症状が誘発されないことを確認した上で、保育所での解除をすすめるべきである。

なお、ガイドラインにおいて解除指示は管理指導表や医師の診断書の提出を求めないことになっている。しかし、保護者と保育所において解除指示が口頭で取り交わされることがあってはならない。必ず保護者と保育所の間で所定の書類を作成しておくことは必須である（以下の定形①および②を参考例として提示する）。

<参考例>

除去解除申請書（定形①） 平成 年 月 日 保育園 組 氏名：_____ 本児は管理指導表で“未摂取”のため除去していた（食物名：_____） に関して、医師の指導のもと、これまでに複数回食べて症状が誘発されていないので、園における完全解除をお願いします。 保護者名：_____ 印	除去解除申請書（定形②） 平成 年 月 日 保育園 組 氏名：_____ 本児は管理指導表で“未摂取”以外を理由に除去していた（食物名：_____） に関して、医師の指導のもと、これまでに複数回食べて症状が誘発されていないので、園における完全解除をお願いします。 保護者名：_____ 印
---	--

B. アレルギー用調整粉乳

牛乳アレルギー児向けにアレルギー用調製粉乳があり、完全母乳栄養でない乳幼児の多くは保育所においてアレルギー用調製粉乳を授乳させることになる。牛乳は豊富にカルシウムを含むため、牛乳除去を行うとカルシウム摂取不足に陥る傾向がある。このため、離乳が完了した後も乳製品の位置づけで引き続きアレルギー用調製粉乳を利用していくことも必要である。

アレルギー用調整粉乳にはいくつか種類があるが、重症な牛乳アレルギーでなければどのアレルギー用調製粉乳を使っても問題はない。このため保育所で特定のアレルギー用調製粉乳を統一して使うことも可能である。しかし逆にどうしても特定のアレルギー用調製粉乳しか利用できない乳幼児がおり、この場合には個別に対応していく必要がある。

アレルギー用調製粉乳

	ミルフィーHP	MA-mi	ペプディエット	ニュー MA-1	エレメンタル フォーミュラ
最大分子 (MW)	3,500 以下	2,000 以下	1,500 以下	1,000 以下	—
組成	タンパク質	乳清タンパク質分解物	カゼイン分解物 乳清タンパク質分解物	カゼイン分解物	アミノ酸混合物
	乳糖	含まない	極微量含む	含まない	含まない
	大豆油	含まない	含まない	含まない ※	含まない
カルシウム (mg) ／調整 100ml	54 (14.5%調乳)	56 (14%調乳)	56 (14%調乳)	60 (15%調乳)	64.6 (17%調乳)
味 / におい	のみやすい				のみにくい

※ 但し、含有されるレシチンが大豆由来

C. 食物・食材を扱う活動

稀ではあるが、ごく少量の原因物質に触れるだけでもアレルギー症状を起こす子どもがいる。このような子どもは、原因物質を“食べる”だけでなく、“吸い込む”ことや“触れる”ことも発症の原因となるため、個々の子どもに応じた配慮が必要である。具体的には、指導管理表に記載された主治医からの指示を参考に、保護者と十分な協議をして個別の対応をとる必要がある。

重症の食物アレルギー児にとって危険な場面 事例紹介

- ### （１）小麦粘土を使った遊び・製作

小麦が含まれた粘土を触ることにより、アレルギー症状が出る子どもがいる。小麦が含まれていない粘土を使用の方が望ましい。

- (2) 調理体験 (おやつ作りなど)

用いる食材に対してアレルギーを持っていないかどうかの確認が必要である。

- (3) 豆まき

大豆は加熱処理してもアレルギー性は低くならず、発酵（みそ、しょうゆ等）によってアレルギー性が低くなると知られている。節分などの豆まきの時は大豆アレルギーの子どもが誤食しないよう、見守りなど配慮が必要である。また、豆まきは大豆のほかにピーナッツを使用することもある。ピーナッツは、アナフィラキシーを起こす子どももいるため使用は控えた方がよい。

D. 除去食品で摂取不可能なもの

※番号は 生活管理指導表「病型・治療」欄の C. 原因食物・除去根拠 (P34 参照) に一致している。

Point

ある原因食物の除去が必要であっても、少量であれば摂取できることがよくある。保育所において、個々のバラバラな摂取量上限にそれぞれに対応していくことは実質不可能であり、保育所における対応の基本は完全除去とすべきである。

しかし、調味料や油脂などに極少量含まれているだけの場合、それらが給食で利用出来るか否かは、調理上における負担の増大もしくは軽減に大きく関与する。下記の項目は特に重要なものであり、個別に対応することで保育所の負担の軽減につながる。

1. 鶏卵：卵殻カルシウム

卵殻カルシウムは、卵殻を主原料とするもので、その成分は酸化カルシウムである。焼成（高熱で焼くこと）でも未焼成であっても鶏卵タンパクの混入はほぼなく、アレルギー児にとって除去する必要は基本的にない。

2. 牛乳・乳製品：乳糖

乳糖（ラクトース）は牛乳に限らず、哺乳類の乳汁に含まれる糖類である。乳という漢字が使われているが、牛乳との直接的な関連はなく、牛乳アレルギーであっても摂取できる。しかし「食品衛生法」において、アレルギー物質を含む食品の表示については、乳糖の表記は代替表記として認められており、その加工食品に乳タンパクが含有されていることを示唆するので注意が必要である。

3. 小麦：醤油・酢・麦茶

- ・醤油は原材料に小麦が使用されているが、醤油が生成される発酵過程で小麦タンパクは完全に分解される。このため基本的に小麦アレルギーであっても醤油を摂取することはできる。
- ・酢は正確には食酢、このうちの醸造酢（米酢、大麦黒酢を除く）に小麦が使用されている可能性がある。単に酢だけでは小麦が含まれているか否かはわからない。ただ、酢に含まれるタンパク量は非常に少なく (0.1g/100ml)、また一回摂取量も非常に少ないため、基本的には摂取することができる。
- ・麦茶は大麦の種子を煎じて作った飲み物であり、小麦と直接関係はない。しかし小麦アレルギーのなかに麦類全般に除去指導されている場合があり、この場合に麦茶の除去が必要な場合がある。

5. 大豆：大豆油・醤油・味噌

- ・大豆油に関して、そもそも食物アレルギーは原因食物の特定のタンパク質によって誘発されるものであり油脂成分が原因とは基本的にはならない。大豆油中のタンパク質は 0 g/100ml であり、除去する必要はないことがほとんどである。
- ・醤油における大豆タンパクも生成の発酵過程で、小麦タンパクと同じ様に分解が進む。醤油のタンパク質含有量は 7.7g/100ml であるが、調理に利用する量は少ないこともあり、重症な大豆アレルギーでなければ醤油は利用出来ることが多い。
- ・味噌は本来その生成過程で小麦は使用しないため、純粋な製品には小麦の表記はなく、小麦アレルギーでも使用できる。大豆タンパクに関しても醤油と同様に考えることができる。なお、味噌のタンパク質含有量は 9.7-12.5g/100g である。

なお、味噌のタンパク質含有量は 9.7-12.5g/100g である。

6. ゴマ：ゴマ油

ゴマ油も大豆油と同様に除去する必要がないことが多い。しかし大豆油と違って精製度の低いゴマ油はゴマタンパクが混入している可能性があり、除去の対象となることがあり注意を要する。

11. 魚類：かつおだし・いりこだし

魚類の出汁（だし）に含まれるタンパク質量は、かつおだしで 0.5g/100ml、いりこだしで 0.1g/100ml と極少量である。このためほとんどの魚類アレルギーは出汁を摂取することができる。

12. 肉類：エキス

肉エキスとは肉から熱水で抽出された抽出液を濃縮したもので通常調味料として用いられる。一般的に加工食品に使用される量は非常に少量であるので、肉エキスは摂取できる。

※食品成分に関しては、「五訂増補日本食品標準成分表（文部科学省）」による。

【抜粋】

保育所におけるアレルギー対応ガイドライン，厚生労働省（2011）

授乳・離乳の支援ガイド（2007）

レシピの見方

基本献立

献立名

5 炒飯、サラダ、中華スープ

※ 食物アレルギー原因物質：7 品目：(卵) 20 品目：(鶏肉・豚肉)



食物アレルギー原因物質

献立に使用している
アレルギー対象品目を表示。

マークでも表示。

調味料マーク

調味料は一般には除去する
必要はありませんが、
アレルギーの心配がある方は、
主治医に相談しましょう。

使用する原材料は、メーカーにより
違いがありますので、表示をご確認下さい。

材料

3～5 歳児 1 人分を
基本としています。

作り方

野菜などは、洗う作業を済ませて
からの手順を説明しています。
皮をむく、へたを取るなどの作業を
省略して記している場合もあります。

特産品

福井県の特産品を使用した場合に
表示しています。

特産品

アレルギー対応献立

献立名(アレルギー対応)

炒飯、サラダ、和風スープ



アレルギー対象品目の代替

アレルゲンに置き換える食品名や、
取り除く場合は、除去と表示します。

一口メモ

調理のコツや
アレルギー関連の食品情報などを
表示してあります。

アレルギー対応調理のポイント

アレルゲンを置き換える代替食品や
調理のポイント、アレンジ方法などを
表示します。

一食の栄養量

基本献立、アレルギー対応献立別に、
一食分の栄養量を示しています。
巻末に献立別の詳しい栄養価を示していますので、
バランスよく食べる参考にして下さい。
牛乳などのアレルゲンを除去するために、
カルシウムが不足しがちになります。
おやつなどで、カルシウムの多い食品を選びましょう。

※ 3～5 歳児の目標栄養量は 102 ページに記載してあります。

参照 101
ページ

参照マーク

代替食品の詳細を載せてあります。
参照ページで確認して下さい。

1 カラフル丼、わかめスープ、りんご

食物アレルギー原因物質：7品目（乳・小麦）20品目（牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご）



材料(1人分)

カラフル丼

ごはん	100g
ほしひじき	0.5g
豚ひき肉	50g
砂糖	3g
酒	3g
みりん	2g
しょうゆ	2g
しょうが	1g
油	4g
いんげん	5g
にんじん	5g
コーン缶	3g

わかめスープ

干しわかめ	0.5g
キャベツ	10g
たまねぎ	10g
うす揚げ	8g
玉麩(ふ)	1g
ねぎ	2g
コンソメ	0.2g
しょうゆ	1g
片栗粉	1g

りんご

りんご	40g
-----	-----

作り方(カラフル丼)

- ① もどしたひじき、豚ひき肉としょうがをそれぞれ油で炒め、調味料を加え煮る。
- ② いんげんはななめ切り、にんじんは1cmの角切りにし、ゆでしておく。
- ③ ごはんの上に、具材をそれぞれのせて盛り付ける。

作り方(わかめスープ)

- ① わかめや麩(ふ)はもどしておく。
- ② ねぎは小口切りに、キャベツ、うす揚げは短冊切りに、たまねぎは半分に切りスライスする。
- ③ 沸騰した湯に、材料を順に加え、調味料を入れて味をととのえる。
- ④ 水溶き片栗粉で、とろみをつける。

作り方(りんご)

- ① りんごを、食べやすい大きさにカットする。

一口メモ

しょうがは、肉の臭み消しに使います。肉と一緒に炒めることで辛みがやわらぎ、お子さんでも食べることができます。

アレルギー
対応献立

カラフル丼、わかめスープ、みかん



材料(1人分)

カラフル丼

ごはん	100g
ほしひじき	0.5g
ツナ	35g
砂糖	3g
酒	3g
みりん	2g
しょうゆ	2g
油	4g
いんげん	5g
にんじん	5g
コーン缶	3g

わかめスープ

干しわかめ	0.5g
キャベツ	10g
たまねぎ	10g
ねぎ	2g
アレルギー用ブイヨン	0.2g
しょうゆ	1g
片栗粉	1g

参照 101 ページ

みかん

みかん	80g
-----	-----

作り方(カラフル丼)

- ① もどしたひじきとツナは、それぞれ油で炒め、調味料を加え煮る。
- ② ③ は、左ページと同じ。

作り方(わかめスープ)

- ① わかめはもどしておく。
- ② ねぎは小口切りに、キャベツは短冊切りに、たまねぎは半分に切りスライスする。
- ③ ④ は、左ページと同じ。

アレルギー対応調理のポイント

カラフル丼の豚ひき肉をツナに替えることで、食物アレルギーを持つお子さんも、そうでないお子さんも、見た目が同じで「みんなといっしょ」に食べられます。
わかめスープのうす揚げと麩(ふ)は抜いて。りんごはみかんに替えましょう。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	411	14.5	14.7	52.2	2.2	56	1.5	0.7	52	0.36	0.16	9	0.3
一食合計(アレルギー対応)	410	10.7	12.1	64.4	2.5	57	1.0	1.0	189	0.20	0.10	59	0.7

2 カラフル混ぜご飯いわしのかば焼きのせ、サラダ、りんご

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦）20品目（大豆・りんご）



材料（1人分）

カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ

米	50g
さつまいも	30g
塩	0.5g
むき枝豆	15g
いわし	40g
片栗粉	3g
しょうゆ	3g
みりん	3g
油	2g
卵	10g
砂糖	1g

サラダ

スパゲッティ(乾)	15g
きゅうり	10g
にんじん	5g
フレンチクリーミー ドレッシング	5g

りんご

りんご	50g
-----	-----

作り方（カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ）

- ① さつまいもを1cmの角切りにし、米、むき枝豆、塩といっしょに炊く。
- ② いわしは、頭と内臓を取り除き、開いて中骨を取り除く。
- ③ 片栗粉をまぶして油をひいたフライパンで両面を焼き、調味料を入れてかるく煮詰める。
- ④ 溶き卵に砂糖を加え、炒り卵を作る。
- ⑤ カラフル混ぜご飯に、いわしのかば焼きのせ、上から炒り卵を散らす。

作り方（サラダ）

- ① スパゲッティをゆで、冷やしておく。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにし、にんじんはゆでて冷やしておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、フレンチドレッシングであえる。

作り方（りんご）

- ① りんごを、食べやすい大きさにカットする。

一口メモ

鶏卵は、必ず表示しなければならない【特定原材料】です。
ドレッシングには卵が使われていないものがありますので原材料を確認してから使いましょう。

アレルギー
対応献立

カラフル混ぜご飯いわしのかば焼きのせ、 サラダ、梨



材料（1人分）

カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ

米	50g
さつまいも	30g
塩	0.5g
グリーンピース	10g
コーン缶	10g
いわし	40g
片栗粉	3g
しょうゆ	3g
みりん	3g
油	2g

サラダ

春雨	8g
きゅうり	10g
にんじん	5g
フレンチクリーミー ドレッシング	5g

梨

梨	50g
---	-----

特産品 梨は、福井県特産です。

作り方（カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ）

- ① さつまいもを、1cmの角切りにし、米といっしょに炊き、グリーンピース、塩と混ぜる。
- ② ③ は、左ページと同じ。
- ④ カラフル混ぜご飯に、いわしのかば焼きのせ、上からコーンを散らす。

作り方（サラダ）

- ① 春雨をゆで、冷やしておく。
- ② ③ は、左ページと同じ。

作り方（梨）

- ① 梨を、食べやすい大きさにカットする。

アレルギー対応調理のポイント

カラフル混ぜご飯の枝豆はグリーンピースで、卵はコーンで。
また、サラダのスパゲッティは、春雨で代用するとよいでしょう。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	395	14.9	12.2	53.8	3.0	65	1.9	1.2	73	0.15	0.25	16	4.2
一食合計(アレルギー対応)	364	12.8	11.1	51.4	3.4	60	1.7	1.3	74	0.12	0.24	14	4.2

3 キーマカレー、わかめの酢の物、もも

食物アレルギー原因物質：7品目：(乳・小麦) 20品目：(牛肉・もも)



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

キーマカレー

牛ひき肉 50g
たまねぎ 20g
にんじん 10g
ピーマン 10g
エリンギ 10g
カレールウ 10g
水 50g
油 2g

わかめの酢の物

わかめ 5g
にんじん 10g
キャベツ 30g
きゅうり 10g
コーン缶 5g
酢 6g
しょうゆ 3g

もも

もも 30g

作り方(キーマカレー)

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギを粗みじん切りにする。
- ② 油で①の野菜をいため、火がある程度通ったら、牛ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら水、カレールウを入れ煮込む。

作り方(もも)

- ① ももを、食べやすい大きさにカットする。

特産品 わかめは、福井県特産です。

作り方(わかめの酢の物)

- ① にんじん、キャベツを千切りにする。
- ② きゅうりを千切りにする。
- ③ ①をゆで、水で戻したわかめ、コーンを混ぜ合わせ、調味料で和える。



アレルギー
対応献立

キーマカレー、わかめの酢の物、梨

食物アレルギー原因物質：20品目：(豚肉・りんご)を使用しています！



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

キーマカレー

ひよこ豆 50g
ツナ 15g
たまねぎ 20g
にんじん 10g
ピーマン 10g
エリンギ 10g
アレルギー用カレールウ 10g
(S&Bカレーの王子さま顆粒)
水 50g
油 2g

わかめの酢の物

わかめ 5g
にんじん 10g
キャベツ 30g
きゅうり 10g
コーン缶 5g
酢 6g
しょうゆ 3g

梨

梨 30g

作り方(キーマカレー)

- ① 一晩、ひよこ豆を水に漬けておく。
- ② 鍋でひよこ豆を柔らかく煮る。
- ③ たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギを粗みじん切りにする。
- ④ 油で②と③とツナを炒める。
- ⑤ 火が通ったら水・アレルギー用カレールウを入れ、煮込む。

作り方(梨)

- ① 梨を、食べやすい大きさにカットする。

アレルギー対応調理のポイント

キーマカレーの牛ひき肉はひよこ豆とツナに替えて、たんぱく質をとりましょう。カレールウや加工食品には、小麦・乳などのアレルギーの原因となる食材が複数使われているので、表示を確認しましょう。アレルギー用のカレールウを利用すると、見た目が同じで「みんなと いっしょ」に食べられます。ももは梨に替えましょう。

一口メモ

特定原材料は含まれていませんが、豚肉・りんごは含まれています。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	403	15.1	13.6	55.0	5.0	82	2.1	2.4	179	0.14	0.22	28	0.2
一食合計(アレルギー対応)	412	12.3	10.5	66.9	9.2	67	1.5	1.8	149	0.17	0.12	25	0.5

4 牛肉カレー、野菜のドレッシング和え、りんご

食物アレルギー原因物質：7品目：(乳・小麦) 20品目：(牛肉・りんご)



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

牛肉カレー

牛肉 50g
じゃがいも 40g
たまねぎ 30g
にんじん 20g
グリーンピース 5g
油 2g
無糖ヨーグルト 3g
カレールウ 10g
水 適宜

野菜のドレッシング和え

きゅうり 15g
キャベツ 30g
にんじん 5g
ドレッシング
酢 6g
オリーブ油 3g

りんご

りんご 50g

作り方(牛肉カレー)

- ①じゃがいも、にんじんを乱切り、たまねぎはスライスにする。
- ②油で牛肉を炒め、①の野菜を入れさらに炒め、水を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ③②にカレールウとグリーンピースを入れて混ぜて煮込む。
- ④③に無糖ヨーグルトを混ぜ盛りつける。

作り方(野菜のドレッシング和え)

- ①きゅうりを輪切りにする。
- ②キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ③②をゆでて水で冷やし、①を加えドレッシングで和える。

作り方(りんご)

- ①りんごを、食べやすい大きさにカットする。

一口メモ

一部の果物には、花粉との間に交差抗原性があります。異なる植物でも構造が似ていると、特定の果物以外でも口や唇の違和感、腫れ、のどのイガイガ感が現れる場合があります。交差抗原性については、→5ページ参照。

アレルギー
対応献立

豆腐カレー、野菜のドレッシング和え、みかん

食物アレルギー原因物質：20品目：(大豆)を使用しています！



除去 除去 木綿豆腐 みかん

材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

豆腐カレー

木綿豆腐 50g
じゃがいも 40g
たまねぎ 30g
にんじん 20g
グリーンピース 5g
油 2g
アレルギー用カレールウ 7g
(アレルギーフリー
(27品目不使用)カレーフレークN)
水 適宜

参照 101
ページ

野菜のドレッシング和え

きゅうり 15g
キャベツ 30g
にんじん 5g
ドレッシング
酢 6g
オリーブ油 3g

みかん

みかん 50g

アレルギー対応調理のポイント

カレーの牛肉は木綿豆腐に。
大豆アレルギーの方はツナや
白身魚、貝類などに替えましょう。

作り方(豆腐カレー)

- ①じゃがいも、にんじんを乱切り、たまねぎはスライスにする。木綿豆腐は、3cm角に切る。
- ②油で①の野菜を入れ炒め、水を入れ柔らかくなるまで煮込む。
- ③②にカレールウとグリーンピースと木綿豆腐を入れ煮込む。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	425	16.6	11.3	62.8	4.0	52	2.4	1.1	182	0.17	0.18	35	0.1
一食合計(アレルギー対応)	391	8.9	11.0	63.1	3.8	112	1.5	1.1	224	0.20	0.09	49	0.0

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵) 20品目：(鶏肉・豚肉)



材料(1人分)

炒飯

ごはん	100g
ひよこ豆	10g
豚肉	20g
卵	10g
ねぎ	5g
たまねぎ	20g
油	5g
塩こしょう	少々
しょうゆ	5g

中華スープ

もやし	15g
しめじ	10g
小松菜	10g
にんじん	5g
すり身	
たら	20g
塩	0.1g
片栗粉	5g
鶏ガラスープの素	0.5g
しょうゆ	3g
水	150g

サラダ

越のルビー	15g
レタス	30g
コーン缶	5g
ドレッシング	
酢	6g
オリーブ油	3g

作り方(炒飯)

- ① 一晩、ひよこ豆を水に漬けておく。
- ② 鍋でひよこ豆を柔らかく煮る。
- ③ たまねぎ、ねぎをみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉、卵を炒め、②③を入れ炒める。
- ⑤ ごはんを入れ炒め、調味料を入れ、味付けをする。

作り方(中華スープ)

- ① しめじ、小松菜は3cmに切り、にんじんは、いちょう切りにする。
- ② たらはすり身にして調味料と合わせてつみれにする。
- ③ 水に①②を入れ、調味料を加え味付けする。

作り方(サラダ)

- ① トマトはくし切り、レタスは一口大に切る。
- ② ①にコーンを加え、ドレッシングで和える。

特産品 越のルビーは、福井県特産です。

アレルギー
対応献立

炒飯、サラダ、和風スープ



黄ピーマン 除去 しらす

材料(1人分)

炒飯

ごはん	100g
ひよこ豆	10g
しらす	20g
黄ピーマン	10g
ねぎ	5g
たまねぎ	20g
油	5g
塩こしょう	少々
しょうゆ	5g

和風スープ

もやし	15g
しめじ	10g
小松菜	10g
にんじん	5g
すり身	
たら	30g
塩	0.1g
片栗粉	5g
しょうゆ	4g
だし汁	150g

サラダ

越のルビー	15g
レタス	30g
コーン缶	5g
ドレッシング	
酢	6g
オリーブ油	3g

一口メモ

鶏卵に替わる彩りにコーンや黄ピーマン、カボチャなどを利用しましょう。

作り方(炒飯)

- ① 一晩、ひよこ豆を水に漬けておく。
- ② 鍋でひよこ豆を柔らかく煮る。
- ③ たまねぎ、ねぎをみじん切りにする。黄ピーマンは1cm角に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、しらすを炒め、②③を入れ炒める。
- ⑤ ごはんを入れ炒め、調味料を入れ、味付けをする。

アレルギー対応調理のポイント

卵、肉を入れない炒飯に。
和風スープはつみれの量を
増やしましょう。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	379	14.4	11.9	51.7	3.5	56	1.3	1.7	96	0.31	0.20	15	0.6
一食合計(アレルギー対応)	370	13.2	11.2	52.6	3.6	67	1.2	1.6	85	0.15	0.16	30	1.2

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳) 20品目：(大豆・ゼラチン・ごま)



材料(1人分)

ちらし寿司

ごはん	100g
酢	6g
砂糖	2g
塩	0.3g
かんぴょう	2g
高野豆腐	3g
乾しいたけ	1g
だし汁	適宜
砂糖	2g
しょうゆ	1.5g
にんじん	10g
甘鯛	20g
ごま油	1g
卵	15g
油	2g
グリーンピース	適宜
刻みのり	0.5g

すまし汁

絹豆腐	30g
にんじん	10g
みつば	3g
昆布だし	100g
塩	0.2g
しょうゆ	2g

プリン

カスタードプリン 60g

作り方(ちらし寿司)

- ① かんぴょう、高野豆腐、乾しいたけは水で戻し細かく切る。だし汁、砂糖、しょうゆで煮汁がなくなるまで煮る。
- ② にんじんは千切りにして茹でる。
- ③ 甘鯛は骨と皮を除き、ごま油で炒めながらほぐす。
- ④ 卵は薄く焼いて千切りにする。
- ⑤ 酢、砂糖、塩を合わせて寿し酢を作り、ごはん混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を混ぜ、器に盛る。
- ⑦ ⑥に②③④を盛り、グリーンピース、刻みのりをかざる。

作り方(すまし汁)

- ① にんじんは花型に切る。
- ② だし汁ににんじんを入れ煮る。
- ③ しょうゆと塩で味をととのえ、絹豆腐を入れて仕上げる。
- ④ 盛り付けに刻んだみつばをのせる。



材料(1人分)

ちらし寿司

ごはん	100g
酢	6g
砂糖	2g
塩	0.3g
かんぴょう	2g
あさり水煮缶	7g
乾しいたけ	1g
だし汁	適宜
砂糖	2g
しょうゆ	1.5g
にんじん	10g
甘鯛	20g
油	1g
黄ピーマン	10g
グリーンピース	適宜
刻みのり	0.5g

アレルギー対応調理のポイント

ちらし寿司の錦糸卵は黄ピーマンに。
高野豆腐はあさりの水煮缶に。
すまし汁の絹豆腐をたらしのしんじょに。
プリンのはちみつレモンのゼリーに。

すまし汁

たら	30g
塩	0.1g
片栗粉	6g
にんじん	10g
みつば	3g
昆布だし	100g
塩	0.2g
しょうゆ	2g

はちみつレモンゼリー

はちみつレモンジュース	40g
砂糖	5g
粉寒天	適宜

作り方(ちらし寿司)

- ① かんぴょう、乾しいたけは水で戻し細かく切る。あさりの水煮と共だし汁、砂糖・しょうゆで煮汁がなくなるまで煮る。
- ② にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ 甘鯛は骨と皮を除き、油で炒めながらほぐす。
- ④ 黄ピーマンは千切りにしてさっとゆでる。
- ⑤ 酢、砂糖、塩を合わせて寿し酢を作り、ごはん混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を混ぜ、器に盛る。
- ⑦ ⑥に②③④を盛り、グリーンピース、刻みのりをかざる。

作り方(すまし汁)

- ① にんじんは花型に切る。
- ② たらは熱湯にくぐらせ、臭みを取っておく。
- ③ だし汁に①②を入れて煮る。
- ④ しょうゆと塩で味をととのえる。
- ⑤ 盛り付けに刻んだみつばをのせる。

作り方(はちみつレモンゼリー)

- ① はちみつレモンジュースに粉寒天と砂糖を入れて煮溶かす。
- ② 型に流し入れ冷やし固める。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	391	16.1	10.5	56.0	1.8	124	1.5	1.7	226	0.15	0.31	3	0.5
一食合計(アレルギー対応)	322	15.0	3.2	56.5	1.9	67	0.8	1.6	161	0.13	0.11	24	0.5

7 ハヤシライス、つまみ菜のごま和え、オレンジ

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳・小麦) 20品目：(牛肉・ごま・オレンジ)



材料(1人分)

ハヤシライス

ごはん	100g
牛肉	30g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
じゃがいも	40g
エリンギ	10g
グリーンピース	5g
油	2g
ハヤシルウ	12g
塩	少々
こしょう	少々

つまみ菜のごま和え

つまみ菜	40g
白菜	20g
ごま	1g
しょうゆ	2g

オレンジ

オレンジ	50g
------	-----

作り方(ハヤシライス)

- ① じゃがいも、にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② エリンギは短冊に切る。
- ③ グリーンピースは水気を切る。
- ④ フライパンに油を熱し、牛肉を炒め①②を入れ、さっと炒める。
- ⑤ なべに④と水、市販のハヤシルウを入れ軟らかくなるまで煮込み、塩こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 最後にグリーンピースを入れる。

作り方(つまみ菜のごま和え)

- ① つまみ菜、白菜をゆで、水で冷やし軽くしぼって食べやすい大きさに切る。
- ② ①をしょうゆ、ごまで和える。

作り方(オレンジ)

- ① オレンジを、食べやすい大きさにカットする。

一口メモ

食物アレルギーは、少量摂取しただけでも症状が出る場合があります。
調理の際は、包丁・まな板を良く洗う、専用の調理用具や食器を使う、食物アレルギーの献立を先に調理するなど注意しましょう。

アレルギー
対応献立

ハヤシライス、つまみ菜のお浸し、柿

食物アレルギー原因物質：20品目：(豚肉)を使用しています！



材料(1人分)

ハヤシライス

ごはん	100g
ひよこ豆(ゆで)	30g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
じゃがいも	40g
エリンギ	10g
グリーンピース(缶)	5g
油	2g
特定原材料7品目不使用 完熟トマトの ハヤシライスソース	12g
塩	少々
こしょう	少々

参照 101ページ

つまみ菜のお浸し

つまみ菜	40g
白菜	20g
しょうゆ	2g

柿

柿	50g
---	-----

アレルギー対応調理のポイント

特定原材料7品目不使用
完熟トマトのハヤシライスソースは、
特定原材料は含まれていませんが、
豚肉は含まれています。
牛肉はひよこ豆に変えました。

作り方(ハヤシライス)

- ① じゃがいも、にんじんは小さめの乱切り、たまねぎはくし切りにする。
- ② エリンギは短冊に切る。
- ③ グリーンピースは水気を切る。
- ④ フライパンに油を熱し、①②の野菜をいれ、さっと炒める。
- ⑤ なべに④と水、ひよこ豆、市販のハヤシルウを入れ軟らかくなるまで煮込み塩こしょうで味を整ととのえる。
- ⑥ 最後にグリーンピースを入れる。

作り方(つまみ菜のお浸し)

- ① つまみ菜、白菜をゆで、水で冷やし軽くしぼって食べやすい大きさに切る。
- ② ①をしょうゆで和える

作り方(柿)

- ① 柿を、食べやすい大きさにカットする。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食計(基本)	401	13.0	10.0	64.8	4.8	106	1.5	1.8	230	0.22	0.21	65	0.2
一食計(アレルギー対応)	399	9.0	7.4	74.7	8.4	99	1.5	1.7	241	0.21	0.15	70	0.2

8 野菜カレー、ささみのサラダ、コンソメスープ、バナナ

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳・小麦) 20品目：(牛肉・大豆・鶏肉・バナナ)



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

野菜カレー
じゃがいも 40g
たまねぎ 20g
なす 15g
ズッキーニ 10g
にんじん 10g
油 1g
無糖ヨーグルト 10g
カレールウ 8g
塩 0.2g
水 適宜

ささみのサラダ
ささみ 25g
ツナ 10g
キャベツ 10g
越のルビー 15g
マヨネーズ 7g

コンソメスープ
春雨 2g
わかめ 3g
みつば 1g
コンソメ 0.4g
塩 0.1g

こしょう 少々
水 100g

バナナ
バナナ 50g

作り方(野菜カレー)

- ①じゃがいも、たまねぎ、なすを乱切り、ズッキーニは小口切りにする。
- ②にんじんを型で抜きゆでる。
- ③油で①の野菜を炒め塩と水を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ④③にカレールウを入れて混ぜて煮込む。
- ⑤仕上げに無糖ヨーグルトを入れる。

一口メモ

アレルギー食材の替わりになる食品を代替食品と言います。代替食品を使って少し工夫することで食べたいメニューを調理することができます。

作り方(ささみのサラダ)

- ①キャベツは千切りにする。
- ②ささみを蒸し、繊維に添ってほぐし、冷めてからツナと混ぜる。
- ③①②をマヨネーズで和え、越のルビーを盛り付ける。

作り方(コンソメスープ)

- ①春雨を戻し、2cmくらいに切っておく。
- ②わかめは小さく切り沸騰したコンソメスープに①を入れ、盛り付けにみつばをのせる。

作り方(バナナ)

- ①バナナを、食べやすい大きさにカットする。



越のルビーは、福井県産です。

アレルギー
対応献立

野菜カレー、ツナサラダ、コンソメスープ、みかん



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

野菜カレー
じゃがいも 40g
たまねぎ 20g
なす 15g
ズッキーニ 10g
にんじん 10g
油 1g
アレルギー用カレールウ 10g
(アレルギーフリー(27品目不使用)カレールウN)
塩 0.1g
水 適宜

ツナサラダ
ツナ 40g
キャベツ 10g
越のルビー 15g
ドレッシング
酢 3g
オリーブ油 3g
塩 0.1g

コンソメスープ

春雨 2g
わかめ 3g
みつば 1g
アレルギー用ブイヨン 0.4g
塩 0.1g
こしょう 少々
水 100g

みかん
みかん 50g

参照 101
ページ

アレルギー対応調理のポイント

アレルギー用カレールウを使って、ツナサラダのマヨネーズをドレッシングに。バナナはみかんに。

作り方(野菜カレー)

- ①じゃがいも、たまねぎ、なすを乱切り、ズッキーニは小口切りにする。
- ②にんじんを型で抜きゆでる。
- ③油で①の野菜を炒め塩と水を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ④③にカレールウを入れて混ぜて煮込む。

作り方(ツナサラダ)

- ①キャベツは千切りにする。
- ②①とツナをドレッシングで和え、越のルビーを盛り付ける。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	431	13.1	12.2	67.1	3.3	49	1.1	1.6	97	0.15	0.13	36	0.2
一食合計(アレルギー対応)	447	12.2	16.6	61.8	3.0	43	1.1	2.0	138	0.15	0.09	44	0.8

9 かやくうどん、ささみの梅肉和え、さつまいものレモン煮、みかん

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦） 20品目（大豆・鶏肉）



材料(1人分)

かやくうどん

ゆでうどん	120g
うす揚げ	20g
しょうゆ	2g
砂糖	1g
かまぼこ	5g
生しいたけ	15g
ねぎ	5g
だし汁	200g
しょうゆ	5g
みりん	6g

ささみの梅肉和え

ささみ	30g
貝割れ大根	5g
梅びしお	3g
砂糖	2g

さつまいものレモン煮

さつまいも	40g
みりん	2g
レモン汁	1g
飾り(レモン)	少々
水	適量

みかん

みかん	50g
-----	-----

作り方(かやくうどん)

- ① うす揚げは短冊に切り、しょうゆ・砂糖で煮る。
- ② かまぼこは半月、生しいたけは中央に飾り包丁をする。ねぎは小口切りする。
- ③ だし汁にしょうゆ・みりんを味付けをする。
- ④ 別の鍋でゆでたうどんを器にとり、汁と具を入れねぎを添える。

作り方(ささみの梅肉和え)

- ① ささみのすじを取り、ゆでる。
- ② 火が通ったらこまかくさいておく。
- ③ 貝割れ大根は2cmに切り、さっとゆでる。
- ④ 梅びしおと砂糖を合わせ、②と③を加える。

作り方(さつまいものレモン煮)

- ① さつまいもは厚めの輪切りに切り、水に浸ける。
- ② さつまいもに火が通ったらみりん・レモン汁を加えて煮る。



梅びしおは、福井県三方産です。
チューブ式の使いやすい物があります。

アレルギー
対応献立

米粉麺のうどん風、たら梅肉和え、さつまいものレモン煮、みかん



材料(1人分)

米粉麺のうどん風

米粉生麺	50g
なると巻き	30g
わかめ	10g
エリンギ	15g
ブロッコリー	30g
ねぎ	5g
だし汁	200g
みりん	6g
しょうゆ	6g

たら梅肉和え

たら	40g
貝割れ大根	5g
梅びしお	3g
砂糖	2g

アレルギー対応調理のポイント

うどんは米粉生麺に替えましょう。
梅肉和えのささみはたらに替えましょう。

一口メモ

小麦アレルギーでは、小麦とは異なる
大麦やライ麦に対してもアレルギー症状
が起こることがあります。個人差があり
ますので主治医に確認しましょう。

さつまいものレモン煮

さつまいも	40g
みりん	2g
レモン汁	1g
飾り(レモン)	少々
水	適量

みかん

みかん	50g
-----	-----

作り方(米粉麺のうどん風)

- ① なると巻きは、厚めのなめスライス、生わかめはざく切り、エリンギはスライスする。
- ② 小房にわけ切ったブロッコリーを色よくゆでる。
- ③ だし汁にしょうゆ・みりんを入れ、具を入れて煮る。
- ④ たっぶりの湯で、米粉生麺を2分ゆでる。
- ⑤ ゆで上がった麺を器に入れ③をそそぎ入れ、ブロッコリーとねぎを添える。

作り方(たら梅肉和え)

- ① たらはゆでてほぐす。
- ② 貝割れ大根は2cmに切り、さっとゆでる。
- ③ 梅びしおと砂糖を合わせて和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	366	17.0	7.6	55.7	3.1	110	1.9	2.0	66	0.20	0.15	35	0.4
一食合計(アレルギー対応)	348	12.6	1.2	69.5	2.2	62	1.3	1.9	71	0.19	0.12	39	0.3

スパゲッティナポリタン、フルーツサラダ、かに風味スープ

食物アレルギー原因物質：7品目(卵・乳・小麦・かに) 20品目(牛肉・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご・ごま)



材料(1人分)

スパゲッティナポリタン

スパゲッティ(乾)	50g
ロースハム	20g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
エリンギ	10g
ピーマン	5g
油	4g
トマトケチャップ	15g
コンソメ	0.5g
パルメザンチーズ	3g

フルーツサラダ

レタス	20g
バナナ	15g
みかん缶	15g
りんご	15g
レーズン	1g
マヨネーズ	5g

かに風味スープ

かにかまぼこ	8g
卵	10g
みつば	2g
コンソメ	0.5g

ごま油	0.5g
片栗粉	2g
水	150g

作り方(スパゲッティナポリタン)

- ① スパゲッティはゆでて、しっかりと湯をきる。
- ② ハム、たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマンを短冊に切る。
- ③ フライパンで油を熱し、野菜を炒めて、ハムを加えコンソメ、ケチャップを入れて麺をからませる。
- ④ パルメザンチーズをかける。

一口メモ

かにアレルギーの人は、えびにもアレルギーを起こす場合があります。それぞれのアレルギーと診断された場合は、関連する食物を医師に確認しましょう。

作り方(フルーツサラダ)

- ① レタスは1口大に切る。
- ② バナナは輪切りにし、みかん缶の汁に漬ける。
- ③ りんごはいちょう切りにする。
- ④ レーズンはお湯で戻しておく。
- ⑤ ①～④とみかん缶をマヨネーズで和える。

作り方(かに風味スープ)

- ① かにかまぼこは半分に切りほぐす。
- ② 鍋に水をはり、①を入れて煮て味を出す。
- ③ 水溶き片栗粉を流しとろみをつけ、とき卵を入れてひと煮立ちさせる。
- ④ ごま油を適量入れてみつばをうかす。

※かにかまぼこの原材料はメーカーにより違いがありますので、表示をご確認下さい。

アレルギー
対応献立

和風ライスパスタ、フルーツサラダ、ひよこ豆のスープ



材料(1人分)

和風ライスパスタ

ライスパスタ(乾)	50g
ツナ	20g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
エリンギ	10g
ピーマン	5g
きざみ焼きのり	2g
油	3g
塩	0.5g
しょうゆ	4g

ひよこ豆のスープ

ひよこ豆	6g
生わかめ	10g
アレルギー用ブイヨン	0.5g
水	150g

参照▶101
ページ

アレルギー配慮調理のポイント

ナポリタンはライスパスタを使った和風に。フルーツサラダは具材を替え、キューピーエッグケア(卵不使用)「マヨネーズタイプ調味料」を使って。カニカマ入り卵スープはひよこ豆とわかめ入りスープに。

参照▶101
ページ

フルーツサラダ

レタス	20g
みかん缶	15g
レーズン	1g
柿	15g
パイン缶	20g
キューピーエッグケア(卵不使用)	5g
「マヨネーズタイプ調味料」	5g

作り方(和風ライスパスタ)

- ① ライスパスタはゆでて、しっかり湯を切る。
- ② たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマンは短冊に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、野菜を炒め①を入れる。
- ④ 火を弱めてツナを入れて混ぜる。
- ⑤ きざみ焼きのりをちらす。

作り方(フルーツサラダ)

- ① レタスは1口大に切る。
- ② 柿は皮をむき、いちよう切りにする。
- ③ レーズンはお湯で戻しておく。
- ④ パイン缶は一口大に切っておく。
- ⑤ ①～④とみかん缶をキューピーエッグケア(卵不使用)「マヨネーズタイプ調味料」で和える。

作り方(ひよこ豆のスープ)

- ① 一晩、ひよこ豆を水に漬けておく。
- ② 鍋でひよこ豆を柔らかく煮る。
- ③ コンソメスープに豆を入れてひと煮立ちさせ、わかめを加える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	423	14.9	14.4	57.4	3.7	86	1.5	1.9	119	0.29	0.19	25	0.6
一食合計(アレルギー対応)	342	10.4	6.6	60.7	4.5	49	1.4	1.7	140	0.14	0.15	28	0.8

11 焼きそば、小松菜と菊花の和え物、鶏のから揚げ

食物アレルギー原因物質：7品目：（乳・小麦） 20品目：（牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご）



材料（1人分）

焼きそば

蒸し中華麺	80g
豚肉	20g
キャベツ	30g
たまねぎ	30g
にんじん	10g
ピーマン	5g
もやし	10g
油	6g
コンソメ	1g
ソース	5g

小松菜と菊花の和え物

小松菜	10g
しめじ	5g
ブロッコリー	20g
食用菊	少々
かつお節	1g
しょうゆ	2g
砂糖	1g

鶏のから揚げ

鶏肉	30g
にんにく	1g

しょうが	1g
しょうゆ	2g
片栗粉	2g
油	3g

作り方（焼きそば）

- ① キャベツは2cm角に切る。たまねぎはスライス、にんじんは短冊、ピーマンは細切りに切る。
- ② もやしは水でさっと洗う。

- ③ 豚肉を油で炒め、たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやしを炒める。

- ④ キャベツを加えて炒め、麺を入れてほぐすように炒める。

- ⑤ コンソメとソースで味をととのえる。

作り方（小松菜と菊花の和え物）

- ① 小松菜は2cmの長さに切り、しめじは石づきを切り取る。
- ② ブロッコリーは1房を縦に切る。
- ③ すべての野菜をゆでる。
- ④ 水気をしぼって、調味料で和える。
- ⑤ 菊をさっと洗い、花びらをちぎりかつお節と一緒に④を和える。

作り方（鶏のから揚げ）

- ① 鶏肉をおろしにんにく、おろししょうが、しょうゆにつけ込む。
- ② 片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。

特産品



南越前町で栽培されている花びらの長い食用菊は、香りと食感を楽しむ食材で、酢でゆでると冷凍保存もできます。

アレルギー
対応献立

焼きそば風、小松菜と菊花の和え物、かれのから揚げ



材料（1人分）

米粉麺の焼きそば風

米粉の生麺（中華タイプ）	60g
あさりむき身	15g
キャベツ	30g
たまねぎ	30g
にんじん	5g
ピーマン	5g
もやし	10g
油	3g
しょうゆ	3g
塩	0.5g

小松菜と菊花の和え物

小松菜	10g
しめじ	5g
ブロッコリー	20g
食用菊	少々
かつお節	1g
しょうゆ	2g
砂糖	1g

アレルギー対応調理のポイント

焼きそばの麺は米粉の生麺に、豚肉はあさりむき身に、味付けはソースをしょうゆに、鶏のから揚げはかれのから揚げに。焼きそばは、アレルギー用のマーガリンとアレルギー用ブイヨンでレモン味に味付けしても美味しいです。

かれのから揚げ

かれい	40g
しょうが	少々
しょうゆ	2g
片栗粉	2g
油	4g

作り方（米粉麺の焼きそば風）

- ① 米粉の生麺をたっぷりの湯でゆでる。
- ② キャベツは2cm角に切る。たまねぎはスライス、にんじんは短冊、ピーマンは細切りに切る。
- ③ もやしは水でさっと洗う。
- ④ あさりむき身、野菜を炒め、ゆで麺を加えて味付けをする。

作り方（かれのから揚げ）

- ① かれいをおろししょうが、しょうゆにつけ込む。
- ② 片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	413	16.3	18.8	42.9	4.4	62	1.4	1.7	124	0.25	0.19	49	0.2
一食合計(アレルギー対応)	383	16.3	8.8	58.1	3.2	85	2.0	2.0	79	0.13	0.28	48	5.4

あいびき肉の煮込みハンバーグ、 ほうれん草のごま和え、コンソメスープ

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳・小麦) 20品目：(牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

あいびき肉の煮込みハンバーグ

あいびき肉 50g
たまねぎ 10g
にんじん 5g
パン粉 5g
牛乳 3g
卵 2g
塩 0.2g
ケチャップ 6g
油 1g
にんじん 10g
パセリ 少々

ほうれん草ごま和え

ほうれん草 50g
しょうゆ 2g
ごま 1g

コンソメスープ

春雨 4g
わかめ 3g

ねぎ 1g
コンソメ 0.4g
塩 0.1g
水 150g

作り方(あいびき肉の煮込みハンバーグ)

①たまねぎ、にんじんをみじん切りにしてフライパンで餡色になるまで炒める。

②冷ました①にあいびき肉と、牛乳で戻したパン粉、卵、塩を入れよくこねまとめる。

③油をひいたフライパンに②を入れ、両面に色よく焦げ目が付いたら、水、トマトケチャップを入れ、蓋をして10分ほど煮込む。

④塩で味を調え、仕上げに茹でたにんじん・きざみパセリをのせる。

作り方(ほうれん草のごま和え)

①ほうれん草はゆでて冷やし、食べやすい長さに切る。

②①をしょうゆとごまで和える。

作り方(コンソメスープ)

①春雨を戻し、2cmくらいに切る。

②わかめは小さく切り、沸騰したコンソメスープに①を入れ、盛り付けに小口ねぎをのせる。

特産品 わかめは、福井県特産です。若狭わかめは春先に若狭湾で採れます。

アレルギー
対応献立

鶏ひき肉の煮込みハンバーグ、 ほうれん草のお浸し、コンソメスープ

食物アレルギー原因物質：20品目：(鶏肉)を使用しています！



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

鶏ひき肉の煮込みハンバーグ

鶏ひき肉 50g
たまねぎ 10g
にんじん 5g
片栗粉 5g
塩 0.2g
ケチャップ 6g
油 1g
にんじん 10g
パセリ 少々

ほうれん草のお浸し

ほうれん草 50g
しょうゆ 2g

アレルギー対応調理のポイント

あいびき肉は鶏ひき肉に替え、
つなぎに片栗粉を使いましょう。
肉全体が通えないときは、
白身魚で代用しましょう。
ほうれん草のごま和えは
ごまを抜いてお浸しにします。

コンソメスープ

春雨 4g
わかめ 3g
ねぎ 1g
アレルギー用ブイヨン 0.4g
塩 0.1g
水 150g

参照 101
ページ

作り方(鶏ひき肉の煮込みハンバーグ)

①たまねぎ、にんじんをみじん切りにしてフライパンで餡色になるまで炒める。

②冷ました①に鶏ひき肉と、片栗粉を入れよくこねまとめる。

③油をひいたフライパンに②を入れ、両面に色よく焦げ目が付いたら、水、トマトケチャップを入れ、蓋をして10分ほど煮込む。

④塩で味を調え、仕上げに茹でたにんじん・きざみパセリをのせる。
※野菜を少し多めに入れるとハンバーグがふっくらと仕上がります。

作り方(ほうれん草のお浸し)

①ほうれん草はゆでて冷やし、食べやすい長さに切る。

②①をしょうゆで和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	346	13.7	9.5	49.4	2.9	60	2.4	1.1	290	0.21	0.24	21	0.1
一食合計(アレルギー対応)	337	12.3	8.6	50.6	2.6	43	1.5	1.1	303	0.13	0.22	22	0.1

13 おでん、ゆず入りかぶの甘酢和え、大学かぼちゃ

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵) 20品目：(大豆・鶏肉・ごま)



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

おでん
厚揚げ 20g
うずら卵(缶) 18g
鶏肉 25g
上庄里芋 20g
だいこん 40g
にんじん 15g
こんにゃく 15g
結び昆布 1g
かつお節(だし用) 2g
しょうゆ 5g
みりん 2g

ゆず入りかぶの甘酢和え

かぶ(葉なし) 20g
きゅうり 15g
ゆず果皮 少々
砂糖 1g
酢 2g
しょうゆ 0.5g

大学かぼちゃ

かぼちゃ 40g
油 3g
砂糖 3g
水 2g
しょうゆ 0.5g
黒ごま 少々

作り方(おでん)

- ① だいこんは輪切りにし、下ゆでする。
- ② 厚揚げ、こんにゃくは湯通しする。
- ③ 結び昆布は、水につけてもどす。
- ④ 鍋にかつおだしを作り、しょうゆ、みりんを加える。
- ⑤ ④に鶏肉、①②③とにんじん、里芋、うずら卵を入れ煮込む。

作り方(ゆず入りかぶの甘酢和え)

- ① かぶは皮をむき薄くちょう切りにする。
- ② きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③ ゆず果皮は針切りにする。
- ④ 砂糖、酢、しょうゆで甘酢を作る。
- ⑤ ①②③を混ぜ甘酢で和える。

作り方(大学かぼちゃ)

- ① かぼちゃの芯と種をとり、2~3cm角に切る。
- ② かぼちゃを油で素揚げする。
- ③ 鍋に水、砂糖、しょうゆ、黒ごまを入れ火にかけ、全体に泡が吹いたら、②のかぼちゃを加え混ぜ合わせる。



上庄里芋は、福井県特産です。
大野の上庄地区で採れる、小振りながら身がしまって煮崩れない秋冬の野菜です。

アレルギー
対応献立

アレルギー対応献立 おでん、ゆず入りかぶの甘酢和え、大学かぼちゃ



作り方(おでん)

- ① たらは皮をとり、フードプロセッサーに入れ、片栗粉、水を加えすり身にし、油で揚げる。
- ② だいこんは輪切りにし、下ゆでする。
- ③ こんにゃくは湯通しする。
- ④ 結び昆布は水につけてもどす。
- ⑤ 鍋にかつおだしを作り、しょうゆ、みりん加える。
- ⑥ ⑤に、①~④とにんじん、里芋を入れ煮込む。

作り方(大学かぼちゃ)

- ① かぼちゃの芯と種をとり、2~3cm角に切る。
- ② かぼちゃを油で素揚げする。
- ③ 鍋に水、砂糖、しょうゆを入れ火にかけ、全体に泡が吹いたら、②のかぼちゃを加え混ぜ合わせる。

アレルギー対応調理のポイント

おでんの厚揚げ、うずら卵、鶏肉は、たらのすり身のさつま揚げに替えましょう。
大学かぼちゃの黒ごまは抜きましょう。

ゆず入りかぶの甘酢和え

かぶ(葉なし) 20g
きゅうり 15g
ゆず果皮 少々
砂糖 1g
酢 2g
しょうゆ 0.5g

大学かぼちゃ

かぼちゃ 40g
油 3g
砂糖 3g
水 2g
しょうゆ 0.5g

材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

おでん
たら 50g
片栗粉 2g
水 5g
油 4g
上庄里芋 20g
だいこん 40g
にんじん 15g
こんにゃく 15g
結び昆布 1g
かつお節(だし用) 2g
しょうゆ 5g
みりん 2g

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	443	16.5	16.2	56.1	5.1	217	3.6	1.1	360	0.17	0.25	36	0.6
一食合計(アレルギー対応)	365	15.6	7.6	57.1	4.9	162	2.2	1.2	268	0.18	0.19	36	0.6

14 さばのみそ煮、春雨サラダ、のっぺい汁、みかん

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳) 20品目：(さば・大豆・豚肉・ごま)



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

さばのみそ煮

さば 40g
しょうが 0.6g
しょうゆ 1.2g
酒 1.2g
砂糖 1.3g
みそ 3g

春雨サラダ

春雨 4g
きゅうり 10g
キャベツ 15g
ハム 4g
酢 1.5g
塩 0.1g
こしょう 少々
砂糖 0.5g
しょうゆ 1g
ごま油 0.5g

のっぺい汁

厚揚げ 10g
里芋 20g
大根 10g
にんじん 5g
ごぼう 5g
糸こんにゃく 5g
ねぎ 5g
乾しいたけ 0.5g
かつお節 1g
しょうゆ 2.5g
みりん 0.5g
塩 0.1g

みかん

みかん 50g

作り方(さばのみそ煮)

- しょうがは千切りにする。
- みそ以外の調味料と水を煮立て沸騰したらしょうがを入れる。
- ②にさばを静かに入れ、落とし蓋をして煮る。しばらくしたらみそを加えて煮る。

作り方(春雨サラダ)

- 春雨はゆでておく。
- きゅうりは千切りにする。
- キャベツは1cm幅に切り、ゆでて冷やす。
- ハムは5mm幅に切る。
- 調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作り、①～④を入れて和える。

作り方(のっぺい汁)

- にんじん、大根、里芋は厚めのいちちょう切り、厚揚げは一口大に切る。大根は下ゆでしておく。
- 豚肉を油で炒めて、にんじんを加えてさっとまぜ、調味料、水、大根、厚揚げを入れて煮る。
- にんじんが少しやわらかくなったから里芋を加えてさらに煮る。

アレルギー
対応献立

かれのいの煮付け、春雨サラダ、のっぺい汁、みかん

食物アレルギー原因物質：20品目：(大豆)を使用しています!



アレルギー対応調理のポイント

除去 除去 除去 除去 除去

材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

かれのいの煮付け

かれい 40g
しょうが 0.6g
砂糖 1.2g
酒 1.2g
しょうゆ 1.3g
みりん 3g

春雨サラダ

春雨 4g
きゅうり 10g
キャベツ 15g
酢 1.5g
塩 0.1g
こしょう 少々
砂糖 0.5g
しょうゆ 1g

さばのみそ煮はかれのいの煮付けに替えましょう。春雨サラダのハムは抜いて、ドレッシングのごま油は植物油に替えましょう。

のっぺい汁

厚揚げ 20g
里芋 20g
大根 10g
にんじん 5g
ごぼう 5g
糸こんにゃく 5g
ねぎ 5g
乾しいたけ 0.5g
かつお節 1g
しょうゆ 2.5g
みりん 0.5g
塩 0.1g

※大豆アレルギーの場合は、厚揚げを除きましょう。

みかん

みかん 50g

作り方(かれのいの煮付け)

- しょうがは千切りにする。
- 調味料と水を煮立て沸騰したら①を入れ、かれいを静かに入れ、落とし蓋をして煮る。

作り方(春雨サラダ)

- 春雨はゆでておく。
- きゅうりは千切りにする。
- キャベツは1cm幅に切り、ゆでて冷やす。
- 調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作り①～③を入れて和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	385	16.0	9.9	56.1	2.7	71	1.6	1.5	93	0.20	0.19	29	4.5
一食合計(アレルギー対応)	378	16.4	8.6	56.7	2.7	112	1.6	1.0	86	0.13	0.21	28	5.3

15 すき焼き風煮、きゅうりとコーンのごま酢和え、柿

食物アレルギー原因物質：7品目：(小麦) 20品目：(牛肉・ごま)



材料(1人分)

ごはん	100g
すき焼き風煮	
牛肉	40g
にんじん	10g
生しいたけ	8g
たまねぎ	10g
麩(ふ)	3g
ねぎ	10g
糸こんにゃく	5g
白菜	10g
油	5g
だし汁	適量
酒	3g
砂糖	4g
しょうゆ	4g
塩	0.2g
みりん	2g

きゅうりとコーンのごま酢和え

きゅうり	30g
コーン缶	10g
すりごま	3g
砂糖	2g
しょうゆ	3g
酢	2g

柿

柿	40g
---	-----

作り方(すき焼き風煮)

- ① にんじん、生しいたけを乱切り、たまねぎ、白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。ふは戻しておく。
- ② 油で牛肉、にんじん、たまねぎを炒め、水、だし汁を入れ軟らかくなるまで煮込む。
- ③ にんじんがやわらかくなったら他の具材を加え、調味料で味つけ、煮込む。

作り方(きゅうりとコーンのごま酢和え)

- ① きゅうりは1cm角に切る。
- ② すりごま、砂糖、しょうゆ、酢を先に混ぜておく。
- ③ ①とコーンに②を合わせ和える。

作り方(柿)

- ① 食べやすい大きさにカットする。

特産品 柿は、福井県特産です。

アレルギー
対応献立

アレルギー対応献立 すき焼き風煮、きゅうりとコーンのしそ酢和え、柿



材料(1人分)

ごはん	100g
すき焼き風煮	
たら	50g
にんじん	10g
生しいたけ	8g
たまねぎ	10g
じゃがいも	15g
ねぎ	10g
糸こんにゃく	5g
白菜	10g
油	5g
だし汁	適量
酒	3g
砂糖	4g
しょうゆ	4g
塩	0.2g
みりん	2g

アレルギー対応調理のポイント

すき焼き風煮の牛肉と麩(ふ)は、たらとじゃがいもに替えましょう。ごま酢はしそドレッシングに替えます。油を使ってエネルギー量を上げましょう。

きゅうりとコーンのしそ酢和え

きゅうり	30g
コーン缶	15g
しその葉	2g
砂糖	3g
しょうゆ	3g
酢	2g
油	3g

柿

柿	40g
---	-----

作り方(すき焼き風煮)

- ① にんじん、生しいたけを乱切り、たまねぎ、白菜はざく切り、じゃがいもは1cm角に切る。ねぎは斜め切りにする。
- ② 油でにんじん、じゃがいも、たまねぎを炒め、水、だし汁を入れ軟らかくなるまで煮込む。
- ③ にんじんがやわらかくなったら他の具材を加え、調味料で味つけ、煮込む。

作り方(きゅうりとコーンのしそ酢和え)

- ① きゅうりは1cm角に切る、しその葉は千切りにする。
- ② 砂糖、しょうゆ、酢、しその葉と油を先に混ぜておく。
- ③ ①とコーンに②を合わせ和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	388	14.8	9.2	60.0	3.3	41	1.9	1.4	92	0.16	0.18	38	0.2
一食合計(アレルギー対応)	389	13.8	8.7	62.2	3.3	57	0.8	1.5	114	0.15	0.15	43	0.7

16 菜飯、筑前煮、さばの竜田揚げ、白菜とりんごの甘酢和え

食物アレルギー原因物質：7品目：(なし) 20品目：(さば・鶏肉・りんご)



材料 (1人分)

菜飯

ごはん	100g
大根(葉)	20g
塩	0.5g

筑前煮

里芋	40g
鶏肉	15g
にんじん	20g
ごぼう	10g
れんこん	15g
こんにゃく	10g
油	2g
しょうゆ	3g
砂糖	2g
みりん	1g
酒	1g

さばの竜田揚げ

さば	40g
しょうが	1g
酒	2.5g
しょうゆ	2g
片栗粉	3g
揚げ油	4g

白菜とりんごの甘酢和え

白菜	40g
りんご	10g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.2g

作り方 (菜飯)

- ① 大根の葉をゆでて1cm幅に切る。
- ② 炊きたてのごはんに①を混ぜ、塩で味をととのえる。

作り方 (筑前煮)

- ① 鶏肉、こんにゃくは一口大、里芋、にんじん、ごぼうは乱切りにする。
- ② 鶏肉を油で炒め、焼き色がついたら他の具材を入れ、一緒に炒める。
- ③ ②に調味料を入れ全体に火が通るまで煮込む。

作り方 (さばの竜田揚げ)

- ① さばは、すりおろしたしょうが、酒、しょうゆを合わせたたれに漬込む。
- ② ペーパータオルでさばの表面をふき取り片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した揚げ油でこんがり揚げ上げる。

作り方 (白菜とりんごの甘酢和え)

- ① 白菜はざく切りにしてゆで、水けを絞る。
- ② りんごは八つ切りにし芯をとり5mm幅のイチョウ切りにする。
- ③ 調味液を合わせて①、②を合わせる。

アレルギー
対応献立

菜飯、筑前煮、赤魚の竜田揚げ、白菜とみかんの甘酢和え



材料 (1人分)

菜飯

ごはん	100g
大根(葉)	20g
塩	0.5g

筑前煮

里芋	40g
ツナ	20g
にんじん	10g
ごぼう	10g
れんこん	15g
こんにゃく	10g
油	2g
しょうゆ	3g
砂糖	2g
みりん	1g
酒	1g

アレルギー対応調理のポイント

筑前煮の鶏肉はツナに替えましょう。
竜田揚げのさばは赤魚に。
甘酢和えのりんごはみかん缶に
替えましょう。

赤魚の竜田揚げ

赤魚	40g
しょうが	1g
酒	2.5g
しょうゆ	2g
片栗粉	3g
揚げ油	4g

白菜とみかんの甘酢和え

白菜	40g
みかん缶	8g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.2g

作り方 (筑前煮)

- ① こんにゃくは一口大、里芋、にんじん、ごぼうは乱切りにする。
- ② 油で具材を炒める。
- ③ ②に調味料を入れ全体に火が通るまで煮込む。
- ④ ツナを入れ、仕上げる。

作り方 (赤魚の竜田揚げ)

- ① 赤魚は、すりおろしたしょうが、酒、しょうゆを合わせたたれに漬込む。
- ② ペーパータオルで赤魚の表面をふき取り片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した揚げ油でこんがり揚げ上げる。

作り方 (白菜とみかんの甘酢和え)

- ① 白菜はざく切りにしてゆで、水けを絞る。
- ② 調味液と①を合わせ、みかんを盛り付ける。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	434	15.6	13.4	60.0	4.4	103	1.9	1.6	221	0.18	0.22	30	4.4
一食合計(アレルギー対応)	383	15.4	7.8	60.7	4.1	107	2.3	1.9	148	0.16	0.10	29	1.4

17 鶏なべ、大豆のかき揚げ、ほうれん草ともやしのナムル

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・小麦) 20品目：(大豆・鶏肉・豚肉・ごま)



材料(1人分)

ごはん	100g
鶏なべ	
鶏ひき肉	15g
卵	2g
片栗粉	3g
白菜	15g
ごぼう	5g
にんじん	10g
しらたき	10g
白ねぎ	3g
かつお節(だし用)	2g
みそ	6g

大豆のかき揚げ

大豆(ゆで)	15g
ウインナー(シャウエッセン)	10g
にんじん	6g
いんげん	6g
たまねぎ	16g
小麦粉	11g
卵	3.5g
塩	0.2g
油	4g

ほうれん草ともやしのナムル

ほうれん草	40g
もやし	20g
ごま	0.5g
しょうゆ	2g
ごま油	0.5g

作り方(鶏なべ)

- 鶏ひき肉、卵、片栗粉を混ぜ、だんごを作る。
- ごぼう、にんじんはさがき、白ねぎはななめ切りにする。
- 白菜は3cm幅に切り、しらたきは湯通しする。
- かつおだしを作り、みそを入れ沸騰したらとりだんごを入れ、火が通ったら、②③を入れ、にんじんが軟らかくなったら火を止める。

作り方(大豆のかき揚げ)

- にんじんは千切り、たまねぎはスライス、いんげんは3cmの長さに切る。
- ウインナーはななめ切りにする。
- ボールに小麦粉、卵を混ぜ合わせ、①②と大豆を入れ塩を加えよく混ぜ合わせる。
- 油を熱し③を揚げる。

作り方(ほうれん草ともやしのナムル)

- ほうれん草はゆでて冷やし、3cmの長さに切る。
- もやしもゆでて冷水でさます。
- ごま、しょうゆ、ごま油で調味液を作る。
- ほうれん草ともやしを混ぜ、③で和える。

一口メモ

シャウエッセンには、アレルギー原因物質7品目は含まれていません。アレルギー原因物質は豚肉のみです。

アレルギー
対応献立

つみれなべ、さつまいものかき揚げ、ほうれん草ともやしのお浸し



材料(1人分)

ごはん	100g
つみれなべ	
さんま	30g
片栗粉	3g
白菜	15g
ごぼう	5g
にんじん	10g
しらたき	10g
白ねぎ	3g
かつお節(だし用)	2g
あわみそ	6g

さつまいものかき揚げ

さつまいも	30g
にんじん	6g
いんげん	6g
たまねぎ	16g
片栗粉	11g
塩	0.2g
油	4g

ほうれん草ともやしのお浸し

ほうれん草	40g
もやし	20g
しょうゆ	2g

作り方(つみれなべ)

- さんま片栗粉をフードプロセッサーに入れすりみにし、だんごを作る。
- ごぼう、にんじんはさがき、白ねぎはななめ切りにする。
- 白菜は3cm幅に切る。しらたきは湯通しする。
- かつおだしを作り、みそを入れ沸騰したらつみれだんごを入れ、火が通ったら、②③を入れ、にんじんが軟らかくなったら火を止める。

作り方(さつまいものかき揚げ)

- にんじん、さつまいもは千切り、たまねぎはスライス、いんげんは3cmの長さに切る。
- ①と片栗粉を混ぜ 塩を加えよく混ぜ合わせる。
- 油を熱し②を揚げる。

作り方(ほうれん草ともやしのお浸し)

- ほうれん草はゆでて冷やし、3cmの長さに切る。
- もやしもゆでて冷やす。
- ほうれん草ともやしを混ぜ、しょうゆで和える。

アレルギー対応調理のポイント

鶏なべはさんまを使ったつみれなべに。
大豆とウインナーのかき揚げはさつまいものかき揚げに替えましょう。
ナムルはお浸しに。ごまとごま油を外しました。
ごまの替わりにかつお節をまぜてもいいでしょう。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	411	14.6	12.8	58.0	5.0	83	2.3	1.5	268	0.19	0.23	23	0.2
一食合計(アレルギー対応)	434	12.7	12.4	66.2	4.3	83	2.4	1.4	258	0.14	0.23	30	5.8

18 肉じゃが、若竹汁、ほうれん草のお浸し

食物アレルギー原因物質：7品目：(なし) 20品目：(牛肉・大豆)



材料(1人分)

ごはん	100g
肉じゃが	
牛肉	50g
じゃがいも	60g
たまねぎ	20g
にんじん	20g
いんげん	10g
油	2g
砂糖	2g
しょうゆ	3g
みりん	3g
だし汁	適量

若竹汁	
たけのこ(ゆで)	20g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
わかめ	5g
絹豆腐	30g
しょうゆ	3g
塩	0.1g
だし汁	150g

ほうれん草のお浸し

ほうれん草	30g
しょうゆ	2g

作り方(肉じゃが)

- ① じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはスライスにする。
- ② 牛肉を炒めて、野菜を入れ、味付けして煮込む。
- ③ ゆでたいんげんを入れて仕上げる。

作り方(若竹汁)

- ① たけのこ、たまねぎはスライスし、にんじんはいちょう切りにする。
- ② だし汁に①を入れ煮る。
- ③ しょうゆと塩で味をととのえ、わかめと絹豆腐を入れて仕上げる。

作り方(ほうれん草のお浸し)

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、食べやすい長さに切る。
- ② ①をしょうゆで和える。

一口メモ

魚アレルギーであっても、だし(かつおだし、いりこだし)は使用できる場合がありますが、重症の場合は主治医に確認しましょう。

アレルギー
対応献立

ツナじゃが、若竹汁、ほうれん草のお浸し



材料(1人分)

ごはん	100g
ツナじゃが	
ツナ	40g
じゃがいも	60g
たまねぎ	50g
にんじん	20g
いんげん	10g
油	2g
砂糖	2g
しょうゆ	3g
みりん	3g
だし汁	適量

アレルギー対応調理のポイント

肉じゃがの牛肉はツナに。
若竹汁の豆腐はたらに。

若竹汁

たけのこ(ゆで)	20g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
わかめ	5g
たら	30g
しょうゆ	3g
塩	0.1g
だし	150g

ほうれん草のお浸し

ほうれん草	30g
しょうゆ	2g

作り方(ツナじゃが)

- ① じゃがいもは一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはスライスにする。
- ② ツナを炒めて、野菜を入れ、味付けして煮込む。

- ③ ゆでたいんげんを入れて仕上げる。

作り方(若竹汁)

- ① たけのこ、たまねぎはスライスし、にんじんはいちょう切りにする。
- ② たらを一口大に切り、ゆでる。
- ③ だし汁に①を入れ煮る。
- ④ しょうゆと塩で味をととのえ、③とわかめを入れて仕上げる。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	400	18.2	8.3	61.7	4.4	73	2.8	1.4	322	0.24	0.31	40	0.1
一食合計(アレルギー対応)	378	17.1	4.9	65.9	4.8	74	2.0	1.7	320	0.24	0.23	42	3.3

ポークビーンズ、かれいの照り焼き、 さわやかサラダ

食物アレルギー原因物質：7品目：(卵・乳・小麦) 20品目：(牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

ポークビーンズ

大豆 10g
豚肉 20g
じゃがいも 50g
たまねぎ 35g
にんじん 12g
油 1g
バター 1g
コンソメ 0.5g
ホールトマト 15g
トマトケチャップ 10g
砂糖 1g
ウスターソース 1g
塩 少々
粉パセリ 少々

かれいの照り焼き

かれい 40g
しょうゆ 3g
みりん 1.5g
酒 1.5g
油 1g

さわやかサラダ

キャベツ 30g
きゅうり 8g
りんご 8g
みかん缶 10g
マヨネーズ 5g
無糖ヨーグルト 5g

作り方(ポークビーンズ)

- ①大豆をゆでる。
- ②豚肉を1cmの幅に切る、じゃがいもとにんじんを1cmの角切りにする。
- ③たまねぎをみじん切りにして油とバターでゆっくり炒める。
- ④豚肉を入れて、色が変わるまで炒める。
- ⑤じゃがいも、にんじんを加え炒める。

- ⑥⑤に大豆、調味料、水を加えてゆっくり煮込む。
- ⑦塩で味をととのえる。
- ⑧器に盛り付け、粉パセリをかける。

作り方(かれいの照り焼き)

- ①フライパンに油を熱し、かれいを焼く。
- ②調味料を加え煮詰める。

作り方(さわやかサラダ)

- ①キャベツは1cm角に切りゆでて冷やす、きゅうりは半月に切る。
- ②りんごはいちょう切りにする。
- ③①、②とみかんをマヨネーズ、ヨーグルト、塩で和える。

アレルギー
対応献立

ひよこ豆のトマト煮、 かれいの照り焼き、さわやかサラダ



材料(1人分)

ごはん
ごはん 100g

ひよこ豆のトマト煮

ひよこ豆 10g
コーン缶 5g
じゃがいも 50g
たまねぎ 35g
にんじん 12g
油 2g
アレルギー用ブイヨン 0.5g
ホールトマト 15g
トマトケチャップ 10g
砂糖 1g
アレルギー用ウスターソース 1g
塩 少々
粉パセリ 少々

参照 101
ページ

アレルギー対応調理のポイント

ポークビーンズの大豆と豚肉をひよこ豆とコーンに替えましょう。さわやかサラダのりんごはみかん缶に、マヨネーズとヨーグルトはマヨドレにします。

かれいの照り焼き

かれい 40g
しょうゆ 3g
みりん 1.5g
酒 1.5g
油 2g

さわやかサラダ

キャベツ 30g
きゅうり 8g
みかん缶 10g
日清マヨドレ 6.5g
塩 少々

作り方(ひよこ豆のトマト煮)

- ①一晩、ひよこ豆を水に漬けておく。
- ②鍋でひよこ豆を柔らかく煮る。
- ③じゃがいもとにんじんを1cm角に切る。
- ④たまねぎをみじん切りにして油でゆっくり炒める。
- ⑤じゃがいも、にんじんを加え炒める。
- ⑥⑤にひよこ豆、コーン、調味料、水を加え煮込む。
- ⑦塩で味をととのえる。
- ⑧器に盛り付け、粉パセリをかける。

作り方(さわやかサラダ)

- ①キャベツは1cm角に切りゆでて冷やす、きゅうりは半月に切る。
- ②①とみかんをマヨドレ、塩で和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	413	17.2	10.2	61.1	3.0	62	0.9	1.5	114	0.29	0.25	40	5.2
一食合計(アレルギー対応)	409	14.8	8.3	66.8	4.7	64	1.1	1.7	106	0.17	0.22	39	5.2

さけのムニエル、にんじんの和風サラダ、 ビーフンスープ、りんご

食物アレルギー原因物質：7品目（乳・小麦）20品目（牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご）



材料（1人分）

ごはん
| ごはん 100g

さけのムニエル

さけ 40g
塩 0.2g
こしょう 少々
小麦粉 3g
油 4g

にんじんの和風サラダ

にんじん 20g
ほうれん草 10g
しょうゆ 1g
酢 0.6g
砂糖 0.1g
油 0.5g
かつお節 0.2g

ビーフンスープ

ビーフン 5g
豚肉 5g
油 1g
キャベツ 15g

乾しいたけ 0.3g
コンソメ 0.8g
しょうゆ 1g
ごま油 0.3g

りんご

りんご 40g

作り方（さけのムニエル）

- ① さけに塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉をまぶして、余分な粉は落としておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

作り方（人参の和風サラダ）

- ① 人参は千切りにして、ゆでて冷やす。
- ② ほうれん草はゆでて冷やし、3cm幅に切る。
- ③ ①と②を調味料とかつお節で和える。

作り方（ビーフンスープ）

- ① ビーフンはゆでておく。
- ② キャベツは1cm幅に切る。
- ③ 乾しいたけはぬるま湯でもどし、薄めに切る。
- ④ 豚肉は一口くらいの大きさに切る。
- ⑤ 豚肉を油で炒め、コンソメスープを加える。
- ⑥ ⑤にしいたけ、キャベツを入れ煮る。調味し最後にビーフを入れる。

作り方（りんご）

- ① りんごを、食べやすい大きさにカットする。

アレルギー
対応献立

たらのカレームニエル、にんじんの和風サラダ、 ビーフン汁、みかん

食物アレルギー原因物質：20品目（豚肉）を使用しています！



材料（1人分）

ごはん
| ごはん 100g

たらのカレームニエル

たら 50g
塩 0.3g
こしょう 少々
上新粉 4g
カレー粉 0.1g
油 5g

にんじんの和風サラダ

にんじん 20g
ほうれん草 10g
しょうゆ 1g
酢 0.6g
砂糖 0.1g
油 0.5g
かつお節 0.2g

アレルギー対応調理のポイント

さけのムニエルは、上新粉を使ったたらのムニエルに。ビーフンスープは、コンソメを抜いてすまし汁に。りんごはみかんに替えましょう。

ビーフン汁

ビーフン 5g
豚肉 5g
油 1g
キャベツ 15g
乾しいたけ 0.3g
かつお節 1g
しょうゆ 3g
塩 0.2g
みりん 0.5g

みかん

みかん 50g

作り方（たらのカレームニエル）

- ① たらに塩、こしょうをする。
- ② ①に上新粉とカレー粉をあわせたものをまぶして、余分な粉は落としておく。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

作り方（ビーフン汁）

- ① ビーフンはゆでておく。
- ② キャベツは1cm幅に切る。
- ③ 乾しいたけはぬるま湯でもどし、薄めに切る。
- ④ 豚肉は一口くらいの大きさに切る。
- ⑤ だしをとっておく。
- ⑥ 豚肉を油で炒め、⑤のだし汁を加える。
- ⑦ ⑥に乾しいたけ、キャベツを入れ煮る。調味し最後にビーフンを入れる。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	353	14.1	8.6	53.0	2.2	29	0.7	0.9	177	0.17	0.15	13	12.9
一食合計(アレルギー対応)	354	15.1	7.7	53.9	1.8	47	0.8	1.3	222	0.20	0.14	27	0.6

21 豚肉のしょうが焼き、ほうれん草サラダ

食物アレルギー原因物質：7品目（卵） 20品目（豚肉）



材料（1人分）

ごはん
| ごはん 100g

豚肉のしょうが焼き

豚肉（ふくいポーク）... 40g
たまねぎ 25g
にんじん 20g
ピーマン 10g
しょうが 5g
酒 3g
砂糖 4g
しょうゆ 4g
みりん 4g
油 4g
キャベツ 20g
パセリ 1.5g

ほうれん草サラダ

ほうれん草 35g
ツナ 10g
越のルビー 20g
コーン缶 10g
マヨネーズ 4g
レモン汁 3g
塩 0.2g

作り方（豚肉のしょうが焼き）

- しょうが、調味料を合わせ、豚肉を浸しておく。
- たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにし、油で炒め、取り出す。
- 豚肉を焼き、火が通ってきたら②を戻し、①のたれを入れからめる。せん切りキャベツを添える。



豚肉は、ふくいポークを使用しています。
トマトは、越のルビーを使用しています。

作り方（ほうれん草サラダ）

- ほうれん草はゆでて冷やし、3cm程度に切る。
- 越のルビーは半分に切り、ツナをほぐしておく。
- ①②をマヨネーズ、レモン汁、塩で和える。

アレルギー
対応献立

鶏肉のしょうが焼き、ほうれん草サラダ

食物アレルギー原因物質：20品目：（鶏肉）を使用しています！



材料（1人分）

ごはん
| ごはん 100g

鶏肉のしょうが焼き

鶏肉 40g
たまねぎ 25g
にんじん 20g
ピーマン 10g
しょうが 5g
酒 3g
砂糖 4g
しょうゆ 4g
みりん 4g
油 4g
キャベツ 20g
パセリ 1.5g

アレルギー対応調理のポイント

しょうが焼きは豚肉を鶏肉に替えます。
サラダのマヨネーズはドレッシングに替えましょう。

ほうれん草サラダ

ほうれん草 35g
ツナ 10g
越のルビー 20g
コーン缶 10g
ドレッシング
油 4g
酢 4g
塩 0.2g
こしょう 少々

作り方（鶏肉のしょうが焼き）

- しょうが、調味料を合わせ、食べやすい大きさに切った鶏肉を浸しておく。
- たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにし、油で炒め、取り出す。
- 鶏肉を焼き、火が通ってきたら②を戻し、①のたれを入れからめる。せん切りキャベツを添える。

作り方（ほうれん草サラダ）

- ほうれん草はゆでて冷やし、3cm程度に切る。
- 越のルビーは半分に切り、ツナをほぐしておく。
- ドレッシングを合わせ、①②を和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	413	15.0	13.9	54.3	3.8	62	1.9	1.1	313	0.47	0.22	45	0.3
一食合計(アレルギー対応)	395	14.3	12.4	54.1	3.8	62	1.9	1.0	318	0.14	0.23	45	0.2

22 ポークピカタ、野菜スープ、パプリカマリネ

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・乳・小麦） 20品目（牛肉・大豆・鶏肉・豚肉）



材 料 (1人分)

ごはん
ごはん 100g

ポークピカタ

豚肉 40g
塩 0.3g
こしょう 少々
卵 15g
小麦粉 10g
パセリ 5g
油 4g
越のルビー 10g
レタス 10g

野菜スープ

たまねぎ 10g
にんじん 20g
キャベツ 15g
ベーコン 4g
コンソメ 0.2g
水 150g

パプリカマリネ

赤ピーマン 20g
黄ピーマン 20g
ドレッシング 3g
オリーブ油 4g
酢 0.2g
塩 少々
こしょう 少々

作り方 (ポークピカタ)

- ① 豚肉に塩、こしょうをふっておく。
- ② 小麦粉に溶き卵を混ぜ合わせ、みじん切りしたパセリを入れる。水気が足りなければ水を足す。
- ③ 豚肉を②に浸し、フライパンに油を熱し両面焼く。
- ④ 肉を盛りつけ越のルビーとレタスを添える。



使用している食器は、越前漆器です。

作り方 (野菜スープ)

- ① たまねぎ、キャベツ、ベーコンは1cm角に、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れゆでる。
- ③ コンソメで味付けをする。

作り方 (パプリカマリネ)

- ① 赤ピーマン、黄ピーマンを5mm幅に切る。
- ② ドレッシングを合わせて①にかける。

一口メモ

ベーコン：日本ハムの「みんなの食卓」シリーズはアレルギー原因物質7品目を使用していません。

アレルギー
対応献立

白身魚のカレーピカタ、野菜スープ、パプリカマリネ



材 料 (1人分)

ごはん
ごはん 100g

白身魚のカレーピカタ

たら 50g
米粉 10g
ベーキングパウダー 0.5g
パセリ 5g
カレー粉 2g
塩 0.3g
こしょう 少々
水 15g
油 4g
越のルビー 10g
レタス 10g

野菜スープ

たまねぎ 10g
にんじん 20g
キャベツ 15g
だし汁 150g
しょうゆ 3g

パプリカマリネ

赤ピーマン 20g
黄ピーマン 20g
ドレッシング 3g
オリーブ油 4g
酢 0.2g
塩 少々
こしょう 少々

作り方 (白身魚のカレーピカタ)

- ① 米粉、ベーキングパウダー、パセリ、カレー粉、塩こしょう、水を合わせる。
- ② たらを①に浸し、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ③ 魚を盛りつけ、越のルビーとレタスを添える。

作り方 (野菜スープ)

- ① たまねぎ、キャベツは1cm角に、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①を入れゆでる。
- ③ しょうゆで味付けをする。

アレルギー対応調理のポイント

ポークピカタはたらと米粉のピカタにします。野菜スープは、ベーコン入りのコンソメスープからすまし風に替えましょう。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	415	15.0	14.9	52.7	2.7	50	1.4	0.8	223	0.48	0.24	83	0.3
一食合計(アレルギー対応)	355	14.0	7.9	54.9	3.2	82	1.6	1.3	204	0.16	0.16	81	0.5

23 焼きさば、青菜のソテー、豚肉と大根の煮物、柿

食物アレルギー原因物質：7品目（なし） 20品目（さば・大豆・豚肉）



材料（1人分）

ごはん
| ごはん 100g

焼きさば
| さば 40g
| 塩 0.4g

青菜のソテー
ほうれん草 15g
もやし 30g
コーン缶 5g
ベーコン 5g
油 0.5g
塩 0.3g
こしょう 少々

豚肉と大根の煮物
豚肉 15g
大根 40g
上庄里芋 20g
厚揚げ 15g
にんじん 7g
しょうゆ 3g
みりん 1g

砂糖 1g
油 0.5g

柿
| 柿 30g

作り方（焼きさば）

① さばに塩をふり、魚焼き器できれいに焦げ目がつくまで焼く。

作り方（青菜のソテー）

① ほうれん草は3cm程度の長さに切り、もやしは食べやすい長さに切る。

② ベーコンは1cmの幅に切り、コーンはざるにあける。

③ フライパンに油を熱し、①②を炒め塩、こしょうで味をととのえる。

作り方（豚肉と大根の煮物）

① にんじん、大根、里芋は小さめの乱切り、厚揚げは2cm角に切る。大根は下ゆでしておく。

② 豚肉は3cm程度に切る。

③ 鍋に油を熱し豚肉を炒め、にんじんを加え油が全体になじんだら、大根、厚揚げ、里芋、全体が浸る程度の水を加え、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、野菜に箸が通るまで煮る。

作り方（柿）

① 柿を、食べやすい大きさにカットする。



使用している食器は、越前漆器、箸は若狭塗箸です。

アレルギー
対応献立

焼きかれい、青菜のソテー、豚肉と大根の煮物、柿

食物アレルギー原因物質：20品目：（豚肉）を使用しています！



材料（1人分）

ごはん
| ごはん 100g

焼きかれい
| かれい 50g
| 塩 0.5g

青菜のソテー
ほうれん草 15g
もやし 30g
コーン缶 5g
ベーコン 5g
油 0.5g
塩 0.3g
こしょう 少々

豚アレルギーの場合は
ベーコンを外しましょう。

アレルギー対応調理のポイント

焼魚はさばをかれいに替えます。
煮物は厚揚げを抜いて
豚肉を増量しましょう。

豚アレルギーの場合は、
豚肉以外の肉に替えましょう。

豚肉と大根の煮物

豚肉 20g
大根 40g
上庄里芋 30g
にんじん 7g
しょうゆ 3g
みりん 1g
砂糖 1g
油 1g

柿
| 柿 30g

作り方（焼きかれい）

① かれいに塩をふり、魚焼き器できれいに焦げ目がつくまで焼く。

作り方（豚肉と大根の煮物）

① にんじん、大根、里芋は小さめの乱切りにし、大根は下ゆでしておく。

② 豚肉は3cm程度に切る。

③ 鍋に油を熱し豚肉を炒め、にんじんを加え油が全体になじんだら、大根、厚揚げ、里芋、全体が浸る程度の水を加え、しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、野菜に箸が通るまで煮る。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	387	17.9	11.6	50.9	3.0	71	1.8	1.4	121	0.31	0.23	37	4.4
一食合計(アレルギー対応)	351	19.0	6.7	52.0	3.1	54	1.1	1.5	114	0.31	0.31	38	6.5

24 チンジャオロース、青菜のいそべ和え、中華スープ

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・乳・小麦） 20品目（牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま）



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

チンジャオロース

牛肉 40g
ピーマン 20g
たけのこ水煮 15g
ごま油 3g
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 3g
オイスターソース 3g
しょうゆ 4g
砂糖 3g
酒 10g
にんにく 1g
しょうが 2g

青菜のいそべ和え

小松菜 30g
にんじん 20g
キャベツ 15g
きざみり 5g
だししょうゆ 4g

中華スープ

もやし 50g
生しいたけ 10g
卵 15g
ねぎ 5g
鶏がらスープの素 2g
塩 0.2g
こしょう 少々
片栗粉 3g

参照 101 ページ

作り方（チンジャオロース）

- ① 牛肉は細切りにし、ごま油、塩、こしょう、片栗粉をもみ込む。ピーマンは5mmほどの細切りにする。
- ② オイスターソース、しょうゆ、砂糖、酒を合わせておく。
- ③ ごま油でにんにく、しょうがを炒めてから牛肉を入れ、色が変わってきたらピーマンを炒める。
- ④ ③に②をからめる。

作り方（青菜のいそべ和え）

- ① 小松菜を2～3cmに、にんじんは千切り、キャベツは短冊切りにしてゆでて冷やしておく。
- ② 材料と調味料を混ぜ合わせ、最後にきざみりを合わせる。

作り方（中華スープ）

- ① しいたけは石づきを取り、千切りにする。
- ② 沸騰した湯に、材料を順に加え、調味料を入れて味を調える。
- ③ 溶き卵を加えかき混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

一口メモ

キッコーマン醤油（ハオユージャン）オイスターソースは、アレルギー原因物質7品目は含まれておりません。

アレルギー対応献立 チンジャオロース、青菜のいそべ和え、中華スープ風

食物アレルギー原因物質：20品目（鶏肉）を使用しています！



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

チンジャオロース

鶏肉 40g
ピーマン 20g
たけのこ水煮 15g
油 3g
塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 3g
アレルギー用オイスターソース 3g
しょうゆ 4g
砂糖 3g
酒 10g
にんにく 1g
しょうが 2g

参照 101 ページ

たけのこの代わりにじゃがいもを使っても、おいしくいただけます。

アレルギー対応調理のポイント

チンジャオロースの牛肉は鶏肉に、ゴマ油は油に替えましょう。中華スープの卵はコーンクリームに替え、味付けは鶏ガラスープを抜いて。

青菜のいそべ和え

小松菜 30g
にんじん 20g
キャベツ 15g
きざみり 5g
だししょうゆ 4g

中華スープ風

もやし 50g
生しいたけ 10g
コーンクリーム 30g
ねぎ 5g
塩 0.2g
こしょう 少々
片栗粉 3g

作り方（チンジャオロース）

- ① 鶏肉は細切りにし、油、塩、こしょう、片栗粉をもみ込む。ピーマンは5mmほどの細切りにする。
- ② オイスターソース、しょうゆ、砂糖、酒を合わせておく。
- ③ 油でにんにく、しょうがを炒めてから鶏肉を入れ、色が変わってきたらピーマンを炒める。
- ④ ③に②をからめる。

作り方（中華スープ風）

- ① しいたけは石づきを取り、千切りにする。
- ② 沸騰した湯に、材料を順に加え、調味料を入れて味を調える。
- ③ コーンクリームを加えかき混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	377	18.2	8.4	56.4	5.0	99	2.6	1.4	388	0.18	0.39	51	0.5
一食合計(アレルギー対応)	382	14.6	9.5	59.1	5.2	93	2.2	1.7	380	0.17	0.33	52	0.3

25 八宝菜、わかめスープ、トマト

食物アレルギー原因物質：7品目（卵） 20品目（いか・鶏肉・豚肉）



材料（1人分）

ごはん	100g
八宝菜	
豚肉	40g
いか	15g
塩	0.2g
こしょう	少々
片栗粉	1g
油	2g
白菜	20g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
生しいたけ	10g
うずらの卵	10g
きくらげ（乾）	5g
油	1g
鶏がらスープの素	1g
しょうゆ	1g
酒	3g
砂糖	1g
塩	0.2g
こしょう	少々
水	適量
片栗粉	3g

わかめスープ

干しわかめ	1g
ねぎ	10g
コーン缶	10g
かつおだし	100g
塩	0.2g
しょうゆ	0.5g

トマト

越のルビー	40g
-------	-----

作り方（八宝菜）

- ① 白菜はざく切り、たまねぎはくし型、にんじんはうすめの短冊切り、しいたけはスライスし、きくらげは水に戻しざく切りにする。
- ② 豚肉といかに塩こしょうし、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 豚肉といかを油を熱したフライパンで炒め取り出す。

- ⑤ 油を加え①を炒め、④を戻し、水と③、うずらの卵を入れる。
- ⑥ 全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

作り方（わかめスープ）

- ① 乾燥わかめを水で戻す。ねぎは小口切りにする。
- ② かつおだしに、戻したわかめ、コーン、ねぎ、塩、しょうゆを入れさっと火を通す。

一口メモ

味の素、丸鶏がらスープは、アレルギー原因物質7品目は含まれていませんが、鶏肉は含まれています。

アレルギー
対応献立

八宝菜、わかめスープ、トマト

食物アレルギー原因物質：20品目（鶏肉）を使用しています！



材料（1人分）

ごはん	100g
八宝菜	
鶏肉	50g
塩	0.2g
こしょう	少々
片栗粉	1g
油	2g
白菜	20g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
生しいたけ	10g
きくらげ（乾）	5g
にんにくの茎	15g
にんにく	5g
しょうが	5g
油	1g
丸鶏がらスープ	1g

参照 101

しょうゆ	1g
酒	3g
砂糖	1g
塩	0.2g
こしょう	少々
水	適量
片栗粉	3g

わかめスープ

干しわかめ	1g
ねぎ	10g
コーン缶	10g
かつおだし	100g
塩	0.2g
しょうゆ	0.5g

トマト

越のルビー	40g
-------	-----

アレルギー対応調理のポイント

八宝菜の豚肉、いか、うずらの卵は、鶏肉に替えて。鶏肉が使えない場合は、白身魚や貝類を使いましょう。

作り方（八宝菜）

- ① 白菜はざく切り、たまねぎはくし型、にんじんはうすめの短冊切り、しいたけはスライスし、きくらげは水に戻しざく切り、にんにくの茎は適度な長さに切る。にんにくとしょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉に塩こしょうし、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 鶏肉をフライパンで炒め取り出す。
- ⑤ 油を加え①を炒め、④を戻し、水と③を入れる。
- ⑥ 全体に火が通ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計（基本）	369	17.2	9.3	53.9	5.7	63	2.9	1.3	148	0.48	0.29	17	22.3
一食合計（アレルギー対応）	379	13.8	10.9	57.0	6.7	64	2.6	1.2	138	0.16	0.24	25	22.0

26 マーボー豆腐、はるさめの中華風酢の物

食物アレルギー原因物質：7品目（なし） 20品目（牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ごま）



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

マーボー豆腐

木綿豆腐 60g
ねぎ 25g
しょうが 1g
ごま油 0.5g
あいびき肉 30g
赤みそ 3g
丸鶏がらスープ 0.5g
酒 3g
しょうゆ 3g
水 適量
片栗粉 2.5g

はるさめの中華風酢の物

はるさめ 5g
うす揚げ 8g
きゅうり 30g
にんじん 10g
砂糖 3g
ごま油 0.3g
しょうゆ 3g
酢 3g

作り方（マーボー豆腐）

- ① 木綿豆腐はさいの目切り、ねぎと生姜はみじん切りにし、調味料と水は合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、ねぎとしょうがを香りが出るまで炒める。
- ③ ②にあいびき肉を加え炒める。
- ④ ①で合わせておいた調味料を入れて沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら中火にし、①の木綿豆腐をいれて火を通す。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

作り方（はるさめの中華風酢の物）

- ① はるさめはゆでて適当な長さに切る。うす揚げは焼いておく。焼いたうす揚げときゅうり、にんじんは千切りにする。
- ② にんじんをゆでる。
- ③ 砂糖、ごま油、しょうゆ、酢を合わせ、①②と和える。

アレルギー対応献立 白身魚のあんかけ、はるさめの酢の物



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

白身魚のあんかけ

たら 60g
塩 0.3g
片栗粉 2.5g
油 6g
たまねぎ 15g
にんじん 2g
油 2g
ケチャップ 10g
しょうゆ 0.5g
砂糖 0.2g
水 適量
片栗粉 2.5g
ねぎ 2g

アレルギー対応調理のポイント

マーボー豆腐はたらのあんかけに。酢の物はうす揚げを抜いて、ごま油はオリーブ油に替える。

はるさめの酢の物

はるさめ 5g
きゅうり 30g
にんじん 10g
砂糖 3g
しょうゆ 3g
オリーブ油 1g
酢 3g

作り方（白身魚のあんかけ）

- ① たらは木綿豆腐のように、さいの目切り、たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、調味料と水は合わせておく。

- ② たらに塩をふり、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ フライパンに油を熱し、たまねぎとにんじんを炒める。
- ④ ①で合わせておいた調味料を入れて沸騰させる。
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑥ ②で揚げたたらに⑤のあんをかけ刻んだねぎを散らす。

作り方（はるさめの酢の物）

- ① はるさめはゆでて適当な長さに切る。きゅうり、にんじんは千切りにする。
- ② にんじんをゆでる。
- ③ 砂糖、オリーブ油、しょうゆ、酢を合わせ、①②と和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	383	15.5	11.3	52.1	2.2	144	2.3	1.2	126	0.18	0.15	16	0.1
一食合計(アレルギー対応)	373	14.1	9.5	55.2	1.6	43	0.6	1.3	105	0.11	0.10	8	0.6

27 コロッケ、もやしのおかか和え、つみれ汁

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦） 20品目（豚肉）



材料（1人分）

ごはん

ごはん 100g

コロッケ

じゃがいも 40g
 豚ひき肉 15g
 たまねぎ 15g
 にんじん 10g
 麩(ふ) 5g
 塩 0.3g
 こしょう 少々
 小麦粉 4g
 卵 4g
 パン粉 4g
 油 6g
 ケチャップ 5g

もやしのおかか和え

もやし 40g
 きゅうり 15g
 かつお節 1g
 しょうゆ 3g

つみれ汁

たら 20g
 塩 0.1g
 片栗粉 5g
 にんじん 5g
 白菜 20g
 しょうゆ 4g
 だし汁 150g

作り方（コロッケ）

- ①じゃがいもを一口大に切り、箸が通るまでゆでる。ゆで上がったマッシャーでつぶす。
- ②たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②と豚ひき肉を炒める。
- ④①と③を混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。砕いた麩(ふ)を混ぜる。
- ⑤形を作り、小麦粉、卵、パン粉の順につけて揚げる。

作り方（もやしのおかか和え）

- ①もやしはゆでてから冷やし、きゅうりは千切りにする。
 - ②①をかつお節、しょうゆで和える。
- ### 作り方（つみれ汁）
- ①たらは骨と皮を除き、塩と片栗粉をいれてすり身にし団子に丸めてゆでる。
 - ②にんじん、白菜は食べやすい大きさに切る。
 - ③だし汁で①②を煮込み、しょうゆで味をととのえる。

砕いた麩(ふ)を混ぜるとふっくらと仕上がります。

アレルギー
対応献立

コロッケ、もやしのナムル、つみれ汁



材料（1人分）

ごはん

ごはん 100g

コロッケ

じゃがいも 40g
 ツナ 15g
 たまねぎ 15g
 にんじん 10g
 塩 0.3g
 こしょう 少々
 上新粉 10g
 はるさめ 5g
 油 6g
 ケチャップ 5g

もやしのナムル

もやし 40g
 きゅうり 15g
 かつお節 1g
 しょうゆ 3g
 オリーブ油 3g

アレルギー対応調理のポイント

コロッケの豚肉をツナに替え、衣に上新粉とはるさめを使っています。

はるさめはゆでずに細かくして、パン粉のように見せましょう。

つみれ汁

たら 20g
 塩 0.1g
 片栗粉 5g
 にんじん 5g
 白菜 20g
 しょうゆ 4g
 だし汁 150g

作り方（コロッケ）

- ①じゃがいもを一口大に切り、箸が通るまでゆでる。ゆで上がったマッシャーでつぶす。
- ②たまねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②とツナを炒める。
- ④①と③を混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ⑤形を作り、水で溶いた上新粉、はるさめの順につけて揚げる。

作り方（もやしのナムル）

- ①もやしはゆでてから冷やし、きゅうりは千切りにする。
- ②①をかつお節、しょうゆ、オリーブ油で和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	409	15.3	9.6	63.4	2.9	50	1.3	1.9	130	0.25	0.18	26	0.2
一食合計(アレルギー対応)	446	13.1	12.9	67.7	2.6	49	1.1	1.9	123	0.15	0.13	25	0.4

白身魚フライオーロラソースかけ野菜添え、みそ汁、みかん

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦） 20品目（大豆）



材料(1人分)

ごはん	100g
白身魚フライオーロラソース	
かけ 野菜添え	
たら	50g
塩	0.3g
こしょう	少々
小麦粉	3g
卵	5g
パン粉	5g
油	4g
ケチャップ	10g
マヨネーズ	3g
キャベツ	30g
越のルビー	30g
みそ汁	
うす揚げ	6g
にんじん	5g
白菜	15g
じゃがいも	15g
煮干し	1g
水	150g
みそ	6g

みかん

みかん 50g

作り方

(白身魚フライオーロラソースかけ野菜添え)

- ① たらは切り身に塩こしょうをし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、油で揚げる。
- ② キャベツは太めの千切りにし、ゆでる。
- ③ 越のルビーは半分に切る。
- ④ ケチャップとマヨネーズを混ぜ合わせオーロラソースを作る。
- ⑤ 皿に①②③を盛り付け、上から④のソースをかける。

作り方(みそ汁)

- ① 煮干しは頭と腹わたをとり、分量の水につける。
- ② じゃがいも、にんじんは薄めのいちよう切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ うす揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ ①に②を加え火にかける。
- ⑤ ④の具が軟らかくなったら、③を入れみそを溶き入れる。

アレルギー
対応献立

白身魚のから揚げケチャップソースかけ野菜添え、みそ汁、みかん



材料(1人分)

ごはん	100g
白身魚のから揚げケチャップ	
ソースかけ 野菜添え	
たら	50g
塩	0.3g
こしょう	少々
片栗粉	3g
油	5g
ケチャップ	10g
砂糖	0.3g
キャベツ	30g
越のルビー	30g
みそ汁	
にんじん	5g
白菜	15g
じゃがいも	15g
煮干し	1g
水	150g
あわみそ	6g

参照 101
ページ

みかん

みかん 50g

作り方

(白身魚のから揚げケチャップソースかけ野菜添え)

- ① たらは切り身に塩こしょうをし、片栗粉を付け油で揚げる。
- ② キャベツは太めの千切りにし、ゆでる。
- ③ 越のルビーは半分に切る。
- ④ ケチャップと砂糖を混ぜ合わせソースを作る。
- ⑤ 皿に①②③を盛り付け、上から④のソースをかける。

作り方(みそ汁)

- ① 煮干しは頭と腹わたをとり、分量の水につける。
- ② じゃがいも、にんじんは薄めのいちよう切りにする。白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②を加え火にかける。
- ④ ③の具が軟らかくなったら、みそを溶き入れる。
- ⑤ じゃがいも、にんじんが軟らかくなったら③を入れみそを入れる。

アレルギー対応調理のポイント

フライをから揚げに、ソースはマヨネーズを抜いて砂糖入りケチャップに。
みそ汁はうす揚げを抜く。
みそが使えない場合は、雑穀を使った商品に替えましょう。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	401	17.1	10.1	59.2	2.7	108	1.6	1.7	148	0.18	0.17	48	0.3
一食合計(アレルギー対応)	345	14.6	6.0	57.0	2.4	86	1.2	1.6	140	0.16	0.14	48	0.2

食物アレルギー原因物質：7品目（小麦） 20品目（大豆・豚肉・ごま）



調味料



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

酢豚

豚肉 40g
塩 0.2g
こしょう 少々
片栗粉 4g
油 3g
にんじん 20g
たまねぎ 20g
ピーマン 10g
油 3g
ケチャップ 5g
酢 4g
しょうゆ 3g
酒 2g
砂糖 2g
水 適量
片栗粉 3g

トマトの中華風サラダ

トマト 60g
たまねぎ 20g
にんじん 10g

切干大根（乾） 5g
塩 0.2g
こしょう 少々
ねぎ 5g
しょうゆ 3g
酢 3g
オイスターソース 1.5g
ごま油 2g
にんにくチップ 0.3g
ごま 0.3g

作り方（酢豚）

- ① にんじんはうすめの短冊切り、たまねぎはくし型、ピーマンは乱切りにする。
- ② 豚肉は一口サイズに切り、塩こしょう、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ 豚肉をフライパンで揚げ焼きし取り出す。

- ⑤ ①の野菜を炒め、火が通ったら、④を戻し③と適量の水を加えからめる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

作り方（トマトの中華風サラダ）

- ① トマトは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② たまねぎとにんじんは塩で和えて10分おき、水気をしぼる。
- ③ 切干大根は水に戻し軟らかくしたら塩こしょうで軽く和えておく。
- ④ 調味料と砕いたにんにくチップを混ぜ合わせ、①②③に和えごまをかける。

一口メモ

オイスターソースには、大豆・小麦が含まれるものもあるので注意しましょう。

アレルギー対応献立

白身魚の甘酢あんかけ、トマトの中華風サラダ



調味料



作り方（白身魚の甘酢あんかけ）

- ① にんじんはうすめの短冊切り、たまねぎはくし型、ピーマンは乱切りにする。
- ② たらは一口サイズに切り、塩こしょう、片栗粉をまぶしておく。
- ③ 調味料を合わせておく。
- ④ たらをフライパンで揚げ焼きし取り出す。
- ⑤ ①の野菜を炒め、火が通ったら、たらを戻し③と適量の水を加えからめる。
- ⑥ 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

白身魚の甘酢あんかけ

たら 50g
塩 0.2g
こしょう 少々
片栗粉 4g
油 3g
にんじん 20g
たまねぎ 20g
ピーマン 10g
油 3g
ケチャップ 5g
酢 4g
しょうゆ 3g
酒 2g
砂糖 2g
水 適量
片栗粉 3g

アレルギー対応調理のポイント

酢豚の豚肉はたらに替えましょう。
中華風サラダの油はごま油を使わない
ラー油に替え、ごまは抜きます。

トマトの中華風サラダ

トマト 60g
たまねぎ 20g
にんじん 10g
切干大根（乾） 5g
塩 0.2g
こしょう 少々
ねぎ 5g
しょうゆ 3g
酢 3g
アレルギー用オイスターソース 1.5g
ラー油 1g
にんにくチップ 0.3g

参照▶ 101ページ

作り方（トマトの中華風サラダ）

- ① トマトは短冊切り、たまねぎはスライス、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ② たまねぎとにんじんは塩で和えて10分おき、水気をしぼる。
- ③ 切干大根は水に戻し軟らかくしたら塩こしょうで軽く和えておく。
- ④ 調味料と砕いたにんにくチップを混ぜ合わせ、①②③に和える。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	396	13.6	10.1	60.7	3.8	66	1.5	1.7	248	0.49	0.16	24	0.0
一食合計(アレルギー対応)	383	13.7	8.6	60.6	3.8	81	1.3	1.8	276	0.14	0.14	24	0.0

30 鶏のから揚げ野菜添え、りんごのコンポート

食物アレルギー原因物質：7品目（なし） 20品目（鶏肉・りんご）



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

鶏のから揚げ野菜添え

鶏肉 60g
しょうが 1g
しょうゆ 2g
酒 1g
片栗粉 4g
油 3g
レタス 10g
越のルビー 30g
ブロッコリー 15g
青しそドレッシング 8g

りんごのコンポート

りんご 40g
水 10g
砂糖 10g

作り方（鶏のから揚げ野菜添え）

- ① 鶏肉を一口大に切り、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ レタス、越のルビー、ブロッコリーを一口大に切る。ブロッコリーはゆでる。
- ④ ②③を盛り合わせ、野菜に青しそドレッシングをかける。

作り方（りんごのコンポート）

- ① りんごは皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ② 鍋に水と砂糖を入れ①を煮る。

※りんごに砂糖をよく混ぜ合わせラップで包み電子レンジをかけると簡単に作れます。

特産品 トマトは、越のルビーを使用しています。



アレルギー
対応献立

かじきのから揚げ野菜添え、梨



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

かじきのから揚げ（野菜添え）

かじき 50g
しょうが 1g
しょうゆ 2g
酒 1g
片栗粉 4g
油 3g
レタス 10g
越のルビー 30g
ブロッコリー 15g
オリーブ油 5g
酢 6g
塩 少々
こしょう 少々

梨
梨 50g

アレルギー対応調理のポイント

から揚げの鶏肉はかじきに替えます。
今回はかじきを使用しましたが、
魚の種類を替えてもおいしく食べられます。
りんごのコンポートは梨に替えましたが、
季節の果物を利用しましょう。

作り方（かじきのから揚げ（野菜添え））

- ① かじきを一口大に切り、おろししょうが、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ レタス、越のルビー、ブロッコリーを一口大に切る。ブロッコリーはゆでる。
- ④ オリーブ油、酢、塩、こしょうを合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ②③を盛り合わせ、野菜に④をかける。

作り方（梨）

- ① 梨を食べやすい大きさにカットする。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	413	13.8	11.9	60.9	2.1	20	0.7	1.0	60	0.12	0.18	32	0.1
一食合計(アレルギー対応)	353	15.4	9.4	49.8	2.0	19	0.8	0.5	41	0.12	0.10	31	6.0

31 とんかつ、オクラとひじきのゆかり和え

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦） 20品目（豚肉・りんご）



材料 (1人分)

- ごはん**
ごはん 100g
- とんかつ**
豚肉 50g
小麦粉 4g
卵 4g
パン粉 4g
油 5g
レタス 10g
パセリ 1.5g
ソース 2g

- オクラとひじきのゆかり和え**
オクラ 40g
ほしひじき 1g
ゆかり 1g

作り方 (とんかつ)

- ① 豚肉に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ レタスは食べやすい大きさにし、パセリと共に②に添えソースをかける。

作り方 (オクラとひじきのゆかり和え)

- ① オクラをゆで、スライスする。
- ② ひじきはよく水で戻して、ゆでる。
- ③ ①と②をゆかりで和える。



ほしひじきを戻す
水に20分くらい浸すと、8～10倍に戻ります。

アレルギー対応献立 白身魚フライ、オクラとひじきのゆかり和え



材料 (1人分)

- ごはん**
ごはん 100g
- 白身魚フライ**
たら 60g
塩 少々
片栗粉 5g
コーンフレーク 10g
油 7g
レタス 10g
パセリ 1.5g

- オクラとひじきのゆかり和え**
オクラ 40g
ほしひじき 1g
ゆかり 1g

アレルギー対応調理のポイント

とんかつは、コーンフレークの衣を使った白身魚のフライに替える。

作り方 (白身魚フライ)

- ① たらに塩をふり、水溶性片栗粉にくぐらせる。
- ② ①に砕いたコーンフレークをまぶす。
- ③ ②を油で揚げる。
- ④ レタスは食べやすい大きさにし、パセリと共に③に添えソースをかける。

コーンフレークを砕く



袋に入れます。



手で砕きます。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計 (基本)	397	14.6	15.7	46.7	3.5	80	1.6	0.3	76	0.43	0.17	12	0.1
一食合計 (アレルギー対応)	352	15.4	7.7	53.6	3.5	98	1.6	0.5	102	0.12	0.16	11	0.0

32 シチュー、ダイコンサラダ、パイナップル

食物アレルギー原因物質：7品目（乳・小麦） 20品目（大豆・鶏肉・豚肉・ごま）



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

シチュー

鶏肉 50g
じゃがいも 30g
たまねぎ 30g
にんじん 20g
いんげん 10g
しめじ 10g
グリーンピース 10g
シチュールー 10g
油 2g
塩 0.3g
こしょう 少々

ダイコンサラダ

大根 30g
きゅうり 10g
コーン缶 5g
赤ピーマン 5g
ごま油 1g
ごま 0.5g
塩 少々

パイナップル

パイナップル 50g

作り方（シチュー）

- ①じゃがいも、にんじんは乱切り、たまねぎはスライスにする。いんげん、しめじは3cmに切る。
- ②油で一口大に切った鶏肉、①の野菜を炒め、水を入れ、柔らかくなるまで煮込み、シチュールーを入れる。
- ③②にグリーンピースを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

作り方（ダイコンサラダ）

- ①大根、きゅうり、赤ピーマンを千切りする。
- ②①にコーンを盛り付け、ごま油とごまをかける。

作り方（パイナップル）

- ①パイナップルは、食べやすい大きさにカットする。

一口メモ

特定原材料7品目不使用
シチューミックス（クリーム）は、アレルギー原因物質7品目は含まれていませんが、鶏肉、豚肉は含まれています。

アレルギー
対応献立

たら入りシチュー、ダイコンサラダ、パイナップル

食物アレルギー原因物質：20品目：（鶏肉・豚肉）を使用しています！



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

たら入りシチュー

たら 40g
じゃがいも 50g
たまねぎ 30g
にんじん 20g
いんげん 10g
しめじ 10g
グリーンピース 10g
特定原材料7品目不使用
シチューミックス（クリーム） 10g
油 2g
塩 0.5g
こしょう 少々

参照 101ページ

アレルギー対応調理のポイント

シチューの鶏肉をたらに替え、シチュールーはアレルギー用を使用します。ごま油をオリーブ油に替えましょう。

ダイコンサラダ

大根 20g
きゅうり 10g
コーン缶 5g
赤ピーマン 5g
ドレッシング
酢 3g
オリーブ油 3g
塩 0.1g

パイナップル

パイナップル 50g

作り方（たら入りシチュー）

- ①じゃがいも、にんじんは乱切り、たまねぎはスライスにする。いんげん、しめじは3cmに切る。
- ②油で①の野菜を炒め、水を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ③②に一口大に切ったたらとシチュールーを入れ、さらに煮込む。
- ④③にグリーンピースを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

作り方（ダイコンサラダ）

- ①大根、きゅうり、赤ピーマンを千切りする。
- ②①にコーンを盛り付け、ドレッシングをかける。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計（基本）	383	16.1	7.0	63.3	5.7	53	1.7	0.6	159	0.23	0.25	44	0.4
一食合計（アレルギー対応）	386	14.1	6.9	66.4	5.8	59	1.5	0.8	173	0.23	0.20	47	0.4

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・小麦）20品目（オレンジ・大豆・鶏肉・豚肉・ごま）



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

肉団子スープ

豚ひき肉 40g
ねぎ 10g
しょうが 5g
卵 10g
片栗粉 1g
A ごま油 1g
しょうゆ 0.5g
酒 1g
白菜 15g
にんじん 10g
にら 5g
もやし 10g
鶏がらスープの素 2g
B しょうゆ 3g
塩 0.2g
水 180g

ブロッコリーのカラフルサラダ

ブロッコリー 30g
にんじん 15g
むき枝豆 10g
コーン缶 10g
オリーブ油 4g
酢 4g
塩 0.3g
こしょう 少々

オレンジ

オレンジ 50g

作り方（肉団子スープ）

- ① ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
- ② 豚ひき肉に①とAを加え混ぜておく。
- ③ 白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、にらは3cmに切る。
- ④ ③ともやしをBで煮込み、②をスプーンですくって丸い形に落とし、煮込む。

作り方（ブロッコリーのカラフルサラダ）

- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは1cm角切りにする。
- ② ①とむき枝豆をゆでて、冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。
- ④ ②とコーンを③で混ぜ合わせる。

作り方（オレンジ）

- ① オレンジは食べやすい大きさにカットする。

アレルギー
対応献立

いわしのつみれ汁、ブロッコリーのカラフルサラダ、みかん



材料（1人分）

ごはん
ごはん 100g

いわしのつみれ汁

いわしのすり身 40g
ねぎ 10g
しょうが 5g
片栗粉 1g
C しょうゆ 0.5g
酒 1g
白菜 15g
にんじん 10g
にら 5g
もやし 10g
D かつおだし 180g
しょうゆ 3g
塩 0.2g
酒 1g

アレルギー対応調理のポイント

肉団子スープはいわしのつみれ汁に。
ブロッコリーのカラフルサラダの
枝豆はグリーンピースに。
オレンジはみかんに。

ブロッコリーのカラフルサラダ

ブロッコリー 30g
にんじん 15g
グリーンピース 10g
コーン缶 10g
オリーブ油 4g
酢 4g
塩 0.3g
こしょう 少々

みかん

みかん 50g

作り方（いわしのつみれ汁）

- ① ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろす。
 - ② いわしのすり身に①とCを加え混ぜておく。
 - ③ 白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、にらは3cmに切る。
 - ④ ③ともやしをDで煮込み、②をスプーンですくって丸い形に落とし、煮込む。
- 作り方（ブロッコリーのカラフルサラダ）
- ① ブロッコリーは小房に分け、にんじんは1cm角切りにする。
 - ② ①とグリーンピースをゆでて、冷ましておく。
 - ③ 調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。
 - ④ ②とコーンを③で混ぜ合わせる。

1食の栄養量

栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (μg)
一食合計(基本)	399	15.5	13.5	52.5	4.4	69	1.8	1.1	253	0.43	0.30	80	0.4
一食合計(アレルギー対応)	375	15.1	10.6	53.3	4.3	85	1.8	1.4	291	0.22	0.32	65	4.0

34 野菜たっぷりポトフ、さけのホイル焼き、カミカミサラダ

食物アレルギー原因物質：7品目（卵・乳・小麦） 20品目（牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉）



材料 (1人分)

ごはん
ごはん 100g

野菜たっぷりポトフ
ウインナー(シャウエッセン) 10.5g
じゃがいも 50g
たまねぎ 30g
キャベツ 30g
にんじん 10g
しめじ 10g
コンソメ 2g
水 120g

さけのホイル焼き
さけ 40g
たまねぎ 10g
ピーマン 5g
生しいたけ 7g
バター 2g
しょうゆ 1g

カミカミサラダ
ごぼう 6g
れんこん 5g
キャベツ 15g
きゅうり 10g
にんじん 7g
マヨネーズ 5g

作り方 (野菜たっぷりポトフ)
① ウインナー(シャウエッセン)を斜めに切る。
② じゃがいも、にんじんは1cm角、キャベツは1cmの色紙切り、たまねぎはスライスする。
③ しめじは石づきをとる。
④ ①②③を水とコンソメでやわらかくなるまで煮込む。

作り方 (さけのホイル焼き)
① たまねぎ、ピーマン、しいたけを千切りにする。
② アルミホイルに材料と調味料を入れ包む。
③ ②をフライパンに入れふたをして焼く。

作り方 (カミカミサラダ)
① ごぼうはささがきに、れんこんとにんじんはいちょう切り、キャベツは1cmの色紙切りにしてゆでて冷やす。
② きゅうりは半月切りにする。
③ ①と②をマヨネーズで和える。

アレルギー対応調理のポイント

ポトフのウインナー(シャウエッセン)はホタテ貝柱に、コンソメはアレルギー対応のものを使って。さけのホイル焼きはたらのホイル焼きに。カミカミサラダのマヨネーズはマヨドレに。

一口メモ

シャウエッセンには、アレルギー原因物質7品目は含まれていません。アレルギー原因物質は豚肉のみです。

アレルギー対応献立 野菜たっぷりポトフ、白身魚のホイル焼き、カミカミサラダ



材料 (1人分)

ごはん
ごはん 100g

野菜たっぷりポトフ
ホタテ貝柱 20g
じゃがいも 50g
たまねぎ 30g
キャベツ 30g
にんじん 10g
しめじ 10g
オリーブ油 1g
水 120g
アレルギー用ブイヨン 2g

白身魚のホイル焼き
たら 40g
たまねぎ 10g
ピーマン 5g
生しいたけ 7g
オリーブ油 2g
しょうゆ 1g

カミカミサラダ
ごぼう 6g
れんこん 5g
キャベツ 15g
きゅうり 10g
にんじん 7g
日清マヨドレ 8g

作り方 (野菜たっぷりポトフ)
① じゃがいも、にんじんは1cm角、キャベツは1cmの色紙切り、たまねぎはスライスする。
② しめじは石づきをとる。
③ ①②とホタテ貝柱をオリーブ油で炒める。
④ ③と水とアレルギー用ブイヨンでやわらかくなるまで煮込む。

作り方 (白身魚のホイル焼き)
① たまねぎ、ピーマン、しいたけを千切りにする。
② アルミホイルに材料と調味料を入れ包む。
③ ②をフライパンに入れふたをして焼く。

作り方 (カミカミサラダ)
① ごぼうはささがきに、れんこんとにんじんはいちょう切り、キャベツは1cmの色紙切りにしてゆでて冷やす。
② きゅうりは半月切りにする。
③ ①と②をマヨドレで和える。

参照▶ 101ページ

1食の栄養量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
一食合計(基本)	394	15.8	10.8	57.9	4.1	50	1.1	1.4	144	0.26	0.20	49	13.8
一食合計(アレルギー対応)	324	15.2	3.8	56.8	4.1	65	1.4	0.4	149	0.17	0.24	49	0.5

1月 七草がゆ

●七草がゆ、すこもり卵、切干大根と里芋のうま煮、さつまいも茶巾しぼり



●七草がゆ、すこもり卵風、切干大根と里芋のうま煮、さつまいも茶巾しぼり



アレルギー
対応献立



たら ツナ 除去

食物アレルギー原因物質：7品目(卵) 20品目(大豆・ごま)

アレルギー
対応献立

*七草がゆ

米	20g
水	150g
昆布(だし用)	1g
七草	6g
塩	1g

*すこもり卵

キャベツ	30g
にんじん	10g
オリーブ油	1g
塩	少々
卵	50g

*切干大根と里芋のうま煮

切干大根	3g
うす揚げ	10g
上庄里芋	30g
にんじん	5g
打ち豆	5g
ごま油	1g
砂糖	1.5g
しょうゆ	3g
みりん	1g

*さつまいも茶巾しぼり

さつまいも	70g
砂糖	7g
甘納豆	5g

七草とは、セリ、ナズナ、ハハコグサ(ゴギョウ)、ハコベ、コオニタビラコ(ホトケノザ)、大根、無を指します。

《作り方》七草がゆ

- ① 米は洗って水、昆布とともに鍋に入れ 30~60分浸す。
- ② ①を強火にかけふたをせずに沸騰させる。
- ③ 沸騰したら、軽く底から混ぜ合わせ、ふたをして弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ④ 七草は洗って刻みさっと湯にくぐらせ③に混ぜ、塩で味をととのえる。

《作り方》すこもり卵

- ① キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ② オリーブ油で①をさっと炒め、塩で味付けをしてからココット型やアルミカップに入れる。
- ③ ②の中央をへこませて卵を割り入れ、お湯を張ったフライパンに入れてふたをして蒸し焼きにする。

《作り方》切干大根と里芋のうま煮

- ① 切干大根は水につける。
- ② うす揚げは短冊に、里芋は4つ割りに、にんじんは花形で抜き3mm厚さに切る。
- ③ ごま油を入れた鍋に水けを絞った①②打ち豆を入れ炒める。材料が浸る程度の水と砂糖、しょうゆ、みりんを入れ汁けがなくなるまで煮る。

《作り方》さつまいも茶巾しぼり

- ① さつまいもは皮をむき、つぶせる硬さになるまでゆでる。
- ② ①をマッシュし、砂糖を混ぜる。
- ③ ラップに②のさつまいもをのせ、甘納豆を混ぜ、茶巾にしぼる。

《作り方》すこもり卵風

- ① たらをすり身にし、片栗粉を混ぜ合わせ、丸めてオリーブ油を塗る。
- ② キャベツ、にんじんを千切りにする。
- ③ オリーブ油で②をさっと炒め、塩で味付けをしてからココット型やアルミカップに入れる。
- ④ ③の中央をへこませたところに①を乗せ、お湯を張ったフライパンに入れてふたをして蒸し焼きにする。

《作り方》切干大根と里芋のうま煮

- ① 切干大根は水につける。
- ② 里芋は4つ割りに、にんじんは花形で抜き3mm厚さに切る。
- ③ 油を入れた鍋に水けを絞った①②ツナを入れ炒める。材料が浸る程度の水と砂糖、しょうゆ、みりんを入れ汁けがなくなるまで煮る。
- ④ いんげんは2cm長さに切りゆで、出来上がった③に混ぜる。

*七草がゆ

米	20g
水	150g
昆布(だし用)	1g
七草	6g
塩	1g

*すこもり卵風

キャベツ	30g
にんじん	10g
塩	少々
オリーブ油	1g
たら	40g
片栗粉	2g
オリーブ油	1g

*切干大根と里芋のうま煮

切干大根	3g
上庄里芋	30g
にんじん	5g
ツナ	20g
いんげん	10g
油	1g
砂糖	1.5g
しょうゆ	3g
みりん	1g

*さつまいも茶巾しぼり

さつまいも	70g
砂糖	7g
甘納豆	5g

ポイント

たらしり身のボールを卵の代わりにのせる。うす揚げ、打ち豆の代わりにツナを、ごま油の代わりに油を使う。



2月 節分

●おにさんハンバーグ、なめこのみぞれ汁、小松菜のじゃこ和え、豆乳プリン



●おにさんハンバーグ、なめこのみぞれ汁、小松菜のじゃこ和え、つぶつぶいちごゼリー



アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：7品目(卵・小麦)
20品目(牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン)

アレルギー
対応献立

*ごはん
ごはん100g

*おにさんハンバーグ

豚ひき肉40g
たまねぎ15g
卵5g
パン粉5g
塩0.2g
こしょう少々
油3g
ブロッコリー10g
いんげん4g
とんがりコーン5g
(あっさり塩味使用)
ケチャップ3g

*なめこのみぞれ汁

なめこ15g
うす揚げ6g
大根20g
ねぎ10g
だし汁150g
片栗粉3g
酒5g
塩0.2g
しょうゆ0.3g

*小松菜のじゃこ和え

小松菜40g
にんじん10g
ちりめんじゃこ6g
だししょうゆ3g
塩0.2g

*豆乳プリン

粉ゼラチン1g
調整豆乳60g
水10g
砂糖3g

《作り方》おにさんハンバーグ

- ① たまねぎはみじん切りにし、A全部を混ぜ合わせ、鬼の顔の形にする(四角や丸など)。
- ② いんげん、ブロッコリーはゆでて、いんげんは2cm程度に切っておく。
- ③ ゆでたいんげんを①の目の位置に押し込み、油をしいたフライパンで焼き、皿に盛る。
- ④ とんがりコーンを角に、ブロッコリーを金棒に見立てて置く。ケチャップで口を描く。

《作り方》なめこのみぞれ汁

- ① うす揚げは短冊、ねぎは斜めに切り、大根はおろしておく。
- ② だし汁になめこ、うす揚げを入れ煮て酒・塩・しょうゆで味付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②におろし大根、ねぎをのせる。

《作り方》小松菜のじゃこ和え

- ① にんじんは短冊、小松菜は3cmの長さに切り、ゆでる。
- ② ①をちりめんじゃこ、だししょうゆ、塩で和える。

《作り方》豆乳プリン

- ① 粉ゼラチンを水でふやかす。
- ② ボウルに豆乳を半分入れ電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ ②に砂糖と①を入れて泡だて器でよく混ぜ、残りの豆乳を加え混ぜる。
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やす。



《作り方》おにさんハンバーグ

- ① たらは包丁でたたき、0.5cm角に切ったしいたけ、塩こしょう、すりおろしにんにく、片栗粉を入れ混ぜ合わせ、鬼の顔の形にする(四角や丸など)。
- ② いんげん、ブロッコリーはゆでて、いんげんは2cm程度に切っておく。
- ③ ゆでたいんげんを①の目の位置に押し込み、オリーブ油をしいたフライパンで焼き、皿に盛る。
- ④ 黄ピーマンを角の形に切る。ブロッコリーを金棒に見立てて置く。ケチャップで口を描く。

《作り方》なめこのみぞれ汁

- ① ねぎは斜めに切り、大根はおろしておく。
- ② だし汁になめこを入れ煮て、酒・塩・しょうゆで味付け、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②におろし大根、ねぎをのせる。

《作り方》つぶつぶいちごゼリー

- ① いちごはへたを取り、フードプロセッサーでピューレ状にし、レモン汁を入れる。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れ加熱沸騰させ溶かす。
- ③ ②に砂糖を入れ溶かし、火を止めはちみつを加え溶かす。
- ④ ③に①を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

*ごはん
ごはん100g

*おにさんハンバーグ

たら50g
しいたけ10g
塩0.2g
こしょう少々
にんにく5g
片栗粉5g
オリーブ油5g
ブロッコリー10g
いんげん4g
黄ピーマン5g
ケチャップ3g

*なめこのみぞれ汁

なめこ15g
大根20g
ねぎ10g
だし汁150g
片栗粉3g
酒5g
塩0.2g
しょうゆ0.3g

*小松菜のじゃこ和え

小松菜40g
にんじん10g
ちりめんじゃこ6g
だししょうゆ3g
塩0.2g

*つぶつぶいちごゼリー

粉寒天0.4g
いちご60g
レモン汁1g
水50g
砂糖10g
はちみつ6g

ポイント

フードプロセッサーがない場合、粗みじんにしてからフォークなどでしっかりとつぶしましょう。



3月 ひな祭り

●ひなケーキ寿司、菜の花のお浸し、すまし汁、三色ゼリー



●ひなケーキ寿司、菜の花のお浸し、すまし汁、三色ゼリー



アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：7品目(卵) 20品目(鶏肉・ごま・バナナ・キウイ)

アレルギー
対応献立

*ひなケーキ寿司

ごはん	100g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.3g
かんぴょう	2g
砂糖	1g
しょうゆ	0.5g
ごま	3g
鶏ひき肉	40g
しょうゆ	2g
塩	0.2g
砂糖	3g
油	2g
卵	20g
砂糖	2g
塩	0.2g
油	2g
飾りにんじん	5g
絹さや	2g

*菜の花のお浸し

菜の花	50g
かつお節	0.3g
しょうゆ	2g

*すまし汁

大根	15g
にんじん	15g
しめじ	10g
みつば	0.5g
だし汁	150g
塩	0.2g
しょうゆ	1g
酒	3g
みりん	2g

*三色ゼリー

粉寒天	0.5g
水	70g
砂糖	10g
いちご	20g
バナナ	30g
キウイ	30g

《作り方》ひなケーキ寿司

- ① かんぴょうをもどし、砂糖、しょうゆで味をつけ、0.5cm幅に切る。
- ② 酢飯を作り、①とごまを混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し鶏ひき肉と調味料を入れてパラパラになるよう混ぜながら火を通す。
- ④ 卵に砂糖、塩を混ぜ、フライパンで炒り卵を作る。
- ⑤ 200mlの計量カップにラップを敷き、底に③を平らに敷き詰め、軽く手で押さえる。
- ⑥ ②を半分くらい平らに入れる。
- ⑦ ③を平らに入れ、軽く手で押さえる。
- ⑧ ②の残りを入れ、軽く手で押さえる。
- ⑨ 皿にひっくり返し、ゆでた花形にんじんと絹さやを飾る。

《作り方》菜の花のお浸し

- ① 菜の花を3cmに切ってゆでる。
- ② ①にかつお節、しょうゆをかける。

《作り方》すまし汁

- ① 大根、にんじんをいちょう切りにし、しめじはほぐしておく。
- ② だし汁で①を煮て、塩、しょうゆ、酒、みりんを味付けする。
- ③ みつばをゆでて、結びみつばにし、上にのせる。

《作り方》三色ゼリー

- ① いちご、バナナ、キウイを1cm角くらいに切り、グラス(透明の容器)にキウイ、バナナ、いちごの順で入れる。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながらよく溶かし、沸騰したら火を止める。
- ③ ②に砂糖を加えよく溶かし、少し冷ます。
- ④ ①のグラスにいちごが隠れるまでゆっくりと注ぐ。余熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やす。

*ひなケーキ寿司

ごはん	100g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.3g
かんぴょう	2g
砂糖	1g
しょうゆ	0.5g
ツナ	30g
しょうゆ	2g
塩	0.2g
砂糖	3g
たら	30g
黄ピーマン	15g
砂糖	2g
塩	0.2g
油	4g
飾りにんじん	5g
絹さや	2g

*菜の花のお浸し

菜の花	50g
かつお節	0.3g
しょうゆ	2g

*すまし汁

大根	15g
にんじん	15g
しめじ	10g
みつば	0.5g
だし汁	150g
塩	0.2g
しょうゆ	1g
酒	3g
みりん	2g

*三色ゼリー

粉寒天	0.3g
水	50g
砂糖	7g
いちご	20g
みかん缶	50g

《抹茶寒天》

抹茶	0.3g
水	50g
粉寒天	0.5g
片栗粉	0.8g
砂糖	10g



《作り方》ひなケーキ寿司

- ① かんぴょうをもどし、砂糖、しょうゆで味をつけ、0.5cm幅に切る。
- ② 酢飯を作り、①を混ぜる。
- ③ ツナ、しょうゆ、塩、砂糖を混ぜる。
- ④ たらをゆで、黄ピーマンと一緒にフードプロセッサーで細かくするか、みじん切りにする。
- ⑤ ④を油を熱したフライパンに入れ、水分をとばしながら炒め、調味料で味付けする。
- ⑥ 200mlの計量カップにラップを敷き、底に⑤を平らに敷き詰め、軽く手で押さえる。
- ⑦ ②を半分くらい平らに入れる。
- ⑧ ③を平らに入れ、軽く手で押さえる。

- ⑨ ②の残りを入れ、軽く手で押さえる。
- ⑩ 皿にひっくり返し、ゆでた花形にんじんと絹さやを飾る。

《作り方》三色ゼリー ＜抹茶寒天＞

- ① 水と粉寒天を中火にかけ、溶かす。
- ② 抹茶と片栗粉を混ぜあわせ、①を少し入れてよくのばす。
- ③ ①が煮立ってきたら、砂糖、②を入れよく混ぜる。
- ④ ③を透明な容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ いちごを1cm角くらいに切る。
- ⑥ ④の抹茶寒天が固まったら、みかん缶をのせる。

- ⑦ ⑥の上に⑤をのせる。
- ⑧ 水と粉寒天を中火にかけ溶かす。
- ⑨ ⑧に砂糖を加え溶かしたら、少し冷ます。
- ⑩ ⑦にいちごが隠れるまでゆっくりと⑨を注ぐ。余熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やす。

5月 こどもの日

●たけのこごはん、鯉のぼりのピーマンの肉詰め、
ポテトサラダ、すまし汁、アップルパイ



●たけのこごはん、鯉のぼりのピーマンの肉詰め、ポテトサラダ、すまし汁、さつまいもパイ



アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：7品目(卵・乳・小麦) 20品目(牛肉・豚肉・りんご)

アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：
20品目：(牛肉・豚肉)
を使用しています！

*たけのこごはん

米	50g
たけのこ水煮	20g
生しいたけ	10g
にんじん	5g
しょうゆ	5g
だし汁	100g

《作り方》たけのこごはん

- ① たけのこ、しいたけをスライス。にんじんは短冊切りにする。
- ② 洗米にだし汁、しょうゆ、①を入れてご飯を炊く。

*鯉のぼりのピーマンの肉詰め

あいびき肉	45g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
パン粉	5g
牛乳	3g
卵	2g
ピーマン	30g
油	3g
ケチャップ	6g
チーズ	1g
焼のり	1g
アスパラガス	10g
飾り(こいのぼり)	

《作り方》鯉のぼりのピーマンの肉詰め

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにして油を熱したフライパンで餡色になるまで炒める。
- ② 冷ました①に、あいびき肉と牛乳で戻したパン粉、卵を入れよくこねまじめ、半分に切ったピーマンに詰める。
- ③ 油を熱したフライパンに②を入れ両面を焼く。鯉のぼりの形に切りとる。
- ④ チーズとのりで鯉のぼりの目を作り、ケチャップでうろこを書く。アスパラガスとポテトサラダも添えて盛り付ける。

*ポテトサラダ

じゃがいも	20g
にんじん	5g
きゅうり	5g
マヨネーズ	5g
塩	少々

《作り方》ポテトサラダ

- ① ジャがいもは1cm角に切り、にんじん・きゅうりははちょう切りにする。
- ② ジャがいも、にんじんをゆで、きゅうりを加えマヨネーズで和える。

*すまし汁

わかめ	10g
しめじ	10g
白玉麩(ふ)	3g
だし汁	150g
塩	0.2g
しょうゆ	2g

《作り方》すまし汁

- ① だしをとり、わかめ・しめじ・白玉麩(ふ)を入れる。
- ② 塩、しょうゆで味付けをととのえる。

*アップルパイ

りんご	20g
砂糖	5g
ライスペーパー	10g
片栗粉	少々
水	少々
油	3g

《作り方》アップルパイ

- ① りんごはスライスして、砂糖を入れ鍋で煮る。
- ② ライスペーパーは水にさっとくぐらせ戻す
- ③ ②でりんごを包み、水溶き片栗粉で端をとめ、油で揚げる。

*たけのこごはん

米	50g
たけのこ水煮	20g
生しいたけ	10g
にんじん	5g
しょうゆ	5g
だし汁	100g

*鯉のぼりのピーマンの肉詰め

あいびき肉	45g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
片栗粉	5g
ピーマン	30g
油	3g
ケチャップ	6g
じゃがいも	5g
焼のり	1g
アスパラガス	10g
飾り(こいのぼり)	

*ポテトサラダ

じゃがいも	20g
にんじん	5g
きゅうり	5g
日清マヨドレ	5g
塩	少々

*すまし汁

わかめ	10g
しめじ	10g
だし汁	150g
塩	0.2g
しょうゆ	2g

*さつまいもパイ

さつまいも	20g
砂糖	5g
ライスペーパー 1枚	10g
片栗粉	少々
水	少々
油	3g

参照 101
ページ

《作り方》鯉のぼりのピーマンの肉詰め

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにして油を熱したフライパンで餡色になるまで炒める。
- ② 冷ました①に、あいびき肉と片栗粉を入れよくこねまじめ、半分に切ったピーマンに詰める。
- ③ 油を熱したフライパンに②を入れ両面を焼く。鯉のぼりの形に切りとる。
- ④ ジャがいもをゆでてマッシュにし、丸く整える。その上にのりで鯉のぼりの目を作り、ケチャップでうろこを書く。アスパラガスとポテトサラダも添えて盛り付ける。

《作り方》ポテトサラダ

- ① ジャがいもは1cm角に切り、にんじん・きゅうりははちょう切りにする。
- ② ジャがいも、にんじんをゆで、きゅうりを加えてマヨドレで和える。

《作り方》すまし汁

- ① だしをとり、わかめ・しめじを入れる。
- ② 塩、しょうゆで味付けをととのえる。

《作り方》さつまいもパイ

- ① さつまいもはスライスして、砂糖を入れ鍋で煮る。
- ② ライスペーパーは水にさっとくぐらせ、戻す。

ポイント

肉全般を使えない時は、
白身魚で代用しましょう。

7月 七夕

●七夕寿司、天の川スープ、三色ナムル、ぶどうゼリー



●七夕寿司、天の川スープ、三色ナムル、ぶどうゼリー



アレルギー
対応献立



食物アレルギー原因物質：7品目(卵・小麦・かに) 20品目(鶏肉・ごま)

アレルギー
対応献立

*七夕寿司

ごはん	100g
生しいたけ	10g
すし酢	10g
絹さや	5g
卵	20g
かにかまぼこ	10g
ささみ	30g
きゅうり	10g

《作り方》七夕寿司

- ① ししいたけを千切りにしてゆでしておく。
- ② ごはんは熱いうちにすし酢を混ぜる。
- ③ 卵は薄焼きにして、細切りにする。
- ④ 絹さや、ささみをゆでて千切りにする。
- ⑤ カニカマ、きゅうりを千切りにする。
- ⑥ すし飯の上に具材を天の川をイメージして盛り付ける。

*天の川スープ

そうめん(ゆで)	25g
オクラ	10g
にんじん	5g
しょうゆ	5g
だし汁	150g

《作り方》天の川スープ

- ① オクラは1cm幅に切る。にんじんは星形に型抜きする。
- ② だし汁にゆでたそうめんと①を入れ、しょうゆで調味する。
(そうめんをゆでる前に少し束の中央に2cm間隔で糸で縛っておき、ゆでた後にその糸の間を切り盛りつけると流れて見えるそうめんができます。)

*三色ナムル

小松菜	30g
もやし	30g
にんじん	5g
酢	2g
しょうゆ	2g
ごま油	6g
ごま	1g

《作り方》三色ナムル

- ① 小松菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② もやしと①をゆで、調味料を加え和えごまをかける。

*ぶどうゼリー

ぶどう果汁	40g
寒天	1.5g
砂糖	2g
パイナップル	10g

《作り方》ぶどうゼリー

- ① 寒天を水で戻し、鍋に入れ加熱して溶かす。
- ② ①にぶどう果汁、砂糖を加える。
- ③ 型に流し込み、冷蔵庫で固める。
- ④ パイナップルを星形に切り取り、出来上がったぶどうゼリーに飾る。



※かにかまぼこの原材料はメーカーにより違いがありますので、表示をご確認下さい。

《作り方》七夕寿司

- ① ししいたけを千切りにしてゆでしておく。
- ② ごはんは熱いうちにすし酢を混ぜる。
- ③ 絹さや、黄ピーマンをゆでて千切りにする。
- ④ きゅうりを千切りにする。
- ⑤ すし飯の上に具材を天の川をイメージして盛り付ける。

《作り方》天の川スープ

- ① オクラは1cm幅で切る。にんじんは星形に型抜きする。
- ② だし汁に、ゆでたはるさめと①を入れしょうゆで調味する。

《作り方》三色ナムル

- ① 小松菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- ② もやしと①をゆで調味料を加え和える。

*七夕寿司

ごはん	100g
生しいたけ	10g
すし酢	10g
絹さや	5g
黄ピーマン	10g
まぐろのすり身	30g
ツナ	20g
きゅうり	10g

*天の川スープ

はるさめ(ゆで)	20g
オクラ	10g
にんじん	5g
しょうゆ	5g
だし汁	150g

*三色サラダ

小松菜	30g
もやし	30g
にんじん	5g
酢	6g
オリーブ油	3g
しょうゆ	2g

*ぶどうゼリー

ぶどう果汁	40g
寒天	1.5g
砂糖	2g
パイナップル	10g

ポイント

七夕寿司の具材を
替えましょう。
ナムルのごま油を
ドレッシングに替えて
サラダに。



12月 クリスマス

●エビピラフ、照り焼きチキン、ジュリアンヌスープ、クリスマスポテトサラダ、いちごのパパロア



●いりどりピラフ、かぼちゃのフィッシュボール、ジュリアンヌスープ、クリスマスポテトサラダ、いちごの豆乳ゼリー



アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：7品目(卵・乳・えび・小麦)

20品目(牛肉・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン・りんご)

アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：20品目(大豆)を使用しています！

*エビピラフ

ごはん	100g
エビ(むき身)	10g
コーン缶	10g
ベーコン	5g
たまねぎ	18g
にんじん	10g
油	2g
コンソメ	0.8g
塩	少々
粉パセリ	少々

《作り方》エビピラフ

- ① エビをゆでる。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③ ②を炒める。
- ④ ごはんとコンソメを加え、塩で味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付け、粉パセリをかける。

*照り焼きチキン

鶏肉	50g
油	3g
しょうゆ	1g
みりん	1g
砂糖	1g
酒	0.5g

《作り方》照り焼きチキン

- ① 鶏肉を油で焼く。
- ② 調味料をあわせて加え、煮詰める。

*クリスマスポテトサラダ

じゃがいも	15g
にんじん	5g
ブロッコリー	10g
りんご	5g
ロースハム	5g
マヨネーズ	5g

《作り方》クリスマスポテトサラダ

- ① じゃがいもとにんじんは1cm角、ブロッコリーは1口大に切りゆでる。
- ② ロースハムは短冊切り、りんごは1cm角に切る。
- ③ ①②をマヨネーズで和える。

*ジュリアンヌスープ

たまねぎ	40g
小松菜	10g
キャベツ	10g
にんじん	5g
コンソメ	2g
水	120g

《作り方》ジュリアンヌスープ

- ① たまねぎはスライス、小松菜は一口大、キャベツ、にんじんは千切りにする。
- ② ①をコンソメ、水で煮込む。

*いちごのパパロア

いちご	20g
生クリーム	10g
牛乳	20g
砂糖	5g
ゼラチン	1g

《作り方》いちごのパパロア

- ① ゼラチンを水にふりいれて、ふやかす。
- ② いちごのへたをとって牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ③ ①を湯せんにかけて溶かす。
- ④ ボールに砂糖、生クリームを入れて角が立つまであわ立てる。
- ⑤ ②③をあわせて水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

※いちご(分量外)やミントの葉で飾るときれいです。

《作り方》いりどりピラフ

- ① たまねぎとにんじんをみじん切りにしてフライパンに油を熱し炒める。
- ② ①にごはん、コーン、アレルギー用ブイヨンを加え、塩で味をととのえる。
- ③ 器に盛り付け、粉パセリをかける。

《作り方》かぼちゃのフィッシュボール

- ① たらは加熱し、ほぐす。
- ② かぼちゃは皮をむいて小切りにし、耐熱性のボールにいれ電子レンジ(600W)で2～3分加熱してつぶす。
- ③ ①と②が熱いうちによくまぜる。
- ④ ③に片栗粉を加え、適当な大きさに丸め、油を熱したフライパンで転がしながら焼く。

- ⑤ ④にしょうゆ、砂糖、酒を加え煮詰める。
- ※今回は、たらも使用しましたが、他の白身魚を使ってもおいしく食べられます。

《作り方》クリスマスポテトサラダ

- ① じゃがいもとにんじんは1cm角、ブロッコリーは1口大に切りゆでる。
- ② ①とコーンをマヨネーズで和える。

《作り方》いちごの豆乳ゼリー

- ① いちごのへたをとって豆乳、砂糖と一緒にミキサーにかける。
- ② なべに水と粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながらよく溶かし、沸騰したら火を止める。

*いりどりピラフ

ごはん	100g
コーン缶	10g
たまねぎ	18g
にんじん	10g
油	2g
アレルギー用ブイヨン	0.8g
塩	少々
粉パセリ	少々

*かぼちゃのフィッシュボール

かぼちゃ	20g
たら	40g
片栗粉	3g
油	3g
しょうゆ	2.5g
砂糖	1g
酒	0.5g

*クリスマスポテトサラダ

じゃがいも	15g
にんじん	5g
ブロッコリー	10g
コーン缶	5g
日清マヨドレ	5g

*ジュリアンヌスープ

たまねぎ	40g
小松菜	10g
キャベツ	10g
にんじん	5g
アレルギー用ブイヨン	2g
水	120g

*いちごの豆乳ゼリー

いちご	30g
砂糖	5g
無調整豆乳	20g
粉寒天	1g
水	10g

ポイント

いりどりピラフのエビ、ベーコンを抜きます。照り焼きチキンを、白身魚を使ったかぼちゃのフィッシュボールに替えましょう。パパロアを豆乳を使った寒天ゼリーにします。大豆アレルギーがある場合は、豆乳は止めましょう。

参照▶101ページ

さつまいも入りサクサククッキー

材料 (20枚分)

片栗粉	20g
米粉	10g
アーモンドプードル	20g
さつまいものうらごし	30g
ショートニング	25g
きび糖	20g

作り方

- ① さつまいもをゆでて、うらごしする (フードプロセッサーにかけてもよい)。
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋に入れて、袋のうえからめん棒でのばす。
- ④ 生地が柔らかいため、冷凍庫で20分ほど冷やす。
- ⑤ すばやく、クッキー型で抜いて、180℃に予熱したオーブンで15分焼き、あら熱をとる。

ココア入りサクサククッキー

材料 (20枚分)

米粉	20g
片栗粉	30g
ショートニング	15g
A-1ソフトマーガリン	15g
コーンスターチ	10g
きび糖	25g
メープルシロップ	大さじ1/2
純ココア	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① ボウルに水以外の材料を入れさっくり混ぜる。
- ② 水を少しづつ加えまとめ、ポリ袋に入れてめん棒でのばす。冷凍庫で20分冷やす。
- ③ クッキー型で抜く。180℃に予熱したオーブンで15分焼き、あら熱をとる。

アレルギー原因物質27品目不使用
ポーソー油脂株式会社

米粉の蒸しパン

材料 (10個分)

米粉	120g
ベーキングパウダー	4g
砂糖	70g
油	10g
水	100g
いちごジャム	30g

作り方

- ① 米粉とベーキングパウダーを混ぜて振るっておく。
- ② ①に残りの材料を加えて混ぜる。
- ③ カップに入れて温めておいた蒸し器に入れ、強火で18分蒸す。

見本

商品名

アレルギー原因物質不使用品目数

企業名

商品写真

パッケージ裏の原材料名をよく確認の上使いましょう。

カレーの王子さま顆粒

7品目対応 エスピー



アレルギーフリー 27品目不使用カレーフレークN

27品目対応 エスピー



特定原材料7品目不使用 完熟トマトのハヤシライスソース

7品目対応 ハウス



米粉生麺 (うどんタイプ)
米粉生麺 (ラーメンタイプ)

7品目対応



ライスパスタ

27品目対応 ケンミン



オイスターソース (ハオユージャン)

27品目対応 キッコマン



ウスターソース

27品目対応 コーミ



キュービー エッグケア (卵不使用)
「マヨネーズタイプ調味料」

卵不使用

キュービー



※本品は卵を含む商品と共通の設備で生産していますが、製造前に十分な洗浄を行っています。
重篤なアレルギーをお持ちの場合のご使用は、医師に相談する等、慎重にお考えください。

日清マヨドレ

卵不使用

日清オイリオ



※原料に卵は使用されていませんが、同じ製造設備(ライン)で卵を使ったマヨネーズが製造されています。製造切替時には卵が混入しないよう、十分な洗浄を実施していますが、卵を完全に排除した専用設備ではないため、アレルギーをお持ちの場合のご使用は、医師に相談する等、慎重にお考えください。

レストラン用
ウスターソース

27品目対応 キッコマン



丸鶏がらスープ

7品目対応 (鶏肉使用) 味の素



特定原材料7品目不使用 シチューミックス(クリーム)

7品目対応 (鶏肉、豚肉使用) ハウス



あわのみそ

27品目対応 こだわりや



マギー アレルギー特定原材料等27品目
不使用 化学調味料無添加アヨン

27品目対応 ネスレ日本



栄 養 価

※3～5歳児の目標栄養量※

	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
食事摂取基準 (1日量)	1300	42.3～65	28.9～43.3	162.5～211.3	9.0	600	5.5	4.0	500	0.70	0.80	40	2.5
昼食	390	12.7～19.5	8.7～13	48.8～63.4	3.0	180	1.7	1.2	150	0.21	0.24	12	0.8
おやつ	195	6.3～9.75	4.3～6.5	24.4～31.7	1.0	90	0.8	0.6	75	0.11	0.12	6	0.4

献立名: ①カラフル丼、わかめスープ、りんご

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
カラフル丼	343	12.2	11.9	42.9	0.9	18	1.0	0.4	44	0.34	0.14	2	0.3
わかめスープ	46	2.2	2.7	3.5	0.7	37	0.5	0.3	7	0.02	0.02	6	0.0
りんご	22	0.1	0.0	5.8	0.6	1	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.0
一食合計	411	14.5	14.7	52.2	2.2	56	1.5	0.7	52	0.36	0.16	9	0.3

献立名: ①アレルギー対応献立 カラフル丼、わかめスープ、みかん

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
カラフル丼	325	9.1	11.9	42.8	0.9	16	0.6	0.6	41	0.03	0.04	1	0.7
わかめスープ	12	0.4	0.1	2.7	0.6	13	0.1	0.3	7	0.01	0.01	6	0.0
みかん	73	1.1	0.2	18.8	1.1	29	0.2	0.0	141	0.15	0.05	52	0.0
一食合計	410	10.7	12.1	64.4	2.5	57	1.0	1.0	189	0.20	0.10	59	0.7

献立名: ②カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ、サラダ、りんご

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ	287	12.8	9.7	34.7	1.6	57	1.6	1.1	35	0.11	0.23	13	4.2
サラダ	80	2.1	2.4	11.9	0.6	7	0.3	0.2	37	0.03	0.01	2	0.0
りんご	27	0.1	0.1	7.3	0.8	2	0.0	0.0	1	0.01	0.01	2	0.0
一食合計	395	14.9	12.2	53.8	3.0	65	1.9	1.2	73	0.15	0.25	16	4.2

献立名: ②アレルギー対応献立 カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ、サラダ、梨

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
カラフル混ぜご飯 いわしのかば焼きのせ	292	12.5	8.9	37.9	2.5	53	1.6	1.1	38	0.11	0.23	11	4.2
サラダ	51	0.2	2.1	7.8	0.5	6	0.1	0.2	37	0.01	0.01	2	0.0
梨	22	0.2	0.1	5.7	0.5	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.0
一食合計	364	12.8	11.1	51.4	3.4	60	1.7	1.3	74	0.12	0.24	14	4.2

献立名: ③キーマカレー、わかめの酢の物、もも

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
キーマカレー	197	10.9	13.1	8.6	1.6	19	1.6	1.1	74	0.08	0.14	10	0.2
わかめの酢の物	26	1.6	0.2	6.2	2.7	58	0.3	1.3	105	0.04	0.07	16	0.0
もも	12	0.2	0.0	3.1	0.4	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	2	0.0
一食合計	403	15.1	13.6	55.0	5.0	82	2.1	2.4	179	0.14	0.22	28	0.2

献立名: ③アレルギー対応献立 キーマカレー、わかめの酢の物、梨

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
キーマカレー	211	8.8	10.0	22.1	7.4	40	1.2	1.2	74	0.12	0.08	10	0.5
わかめの酢の物	20	1.0	0.1	4.3	1.2	23	0.2	0.6	76	0.02	0.03	14	0.0
梨	13	0.1	0.0	3.4	0.3	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0
一食合計	412	12.3	10.5	66.9	9.2	67	1.5	1.8	149	0.17	0.12	25	0.5

献立名: ④牛肉カレー、野菜のドレッシング和え、りんご

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
牛肉カレー	196	13.5	7.9	17.3	2.3	29	2.1	1.1	141	0.13	0.15	19	0.1
野菜のドレッシング和え	40	0.6	3.1	2.6	0.8	18	0.1	0.0	40	0.02	0.02	15	0.0
りんご	22	0.1	0.0	5.8	0.6	1	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.0
一食合計	425	16.6	11.3	62.8	4.0	52	2.4	1.1	182	0.17	0.18	35	0.1

献立名: ④アレルギー対応献立 豆腐カレー、野菜のドレッシング和え、みかん

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
豆腐カレー	160	5.4	7.6	17.7	2.5	84	1.2	1.1	138	0.11	0.05	18	0.0
野菜のドレッシング和え	40	0.6	3.1	2.6	0.8	18	0.1	0.0	40	0.02	0.02	15	0.0
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17	0.0
一食合計	391	8.9	11.0	63.1	3.8	112	1.5	1.1	224	0.20	0.09	49	0.0

献立名: ⑤炒飯、サラダ、中華スープ

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
炒飯	295	9.4	8.6	42.5	1.9	21	0.7	0.9	16	0.23	0.11	2	0.2
サラダ	41	0.5	3.1	3.0	0.7	8	0.2	0.0	19	0.03	0.02	6	0.0
中華スープ	42	4.5	0.2	6.2	0.9	28	0.5	0.8	62	0.05	0.06	6	0.4
一食合計	379	14.4	11.9	51.7	3.5	56	1.3	1.7	96	0.31	0.20	15	0.6

献立名: ⑤アレルギー対応献立 炒飯、サラダ、和風スープ

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
炒飯	285	7.8	8.0	43.2	2.0	28	0.6	0.9	4	0.06	0.06	17	0.8
サラダ	41	0.5	3.1	3.0	0.7	8	0.2	0.0	19	0.03	0.02	6	0.0
和風スープ	44	4.9	0.1	6.4	0.9	32	0.5	0.7	62	0.07	0.08	6	0.4
一食合計	370	13.2	11.2	52.6	3.6	67	1.2	1.6	85	0.15	0.16	30	1.2

献立名: ⑥ちらし寿司、すまし汁、プリン

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ちらし寿司	290	11.0	6.6	44.5	1.4	55	0.9	0.9	109	0.08	0.13	2	0.5
すまし汁	26	1.8	0.9	2.7	0.4	20	0.3	0.7	70	0.04	0.02	0	0.0
プリン	76	3.3	3.0	8.8	0.0	49	0.4	0.1	47	0.03	0.16	0	0.0
一食合計	391	16.1	10.5	56.0	1.8	124	1.5	1.7	226	0.15	0.31	3	0.5

献立名: ⑥アレルギー対応献立 ちらし寿司、すまし汁、はちみつレモンゼリー

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ちらし寿司	251	9.3	3.1	45.2	1.5	48	0.6	0.8	88	0.08	0.07	17	0.2
すまし汁	32	5.6	0.1	2.1	0.3	17	0.1	0.8	73	0.04	0.04	0	0.3
はちみつレモンゼリー	38	0.2	0.1	8.3	0.0	2	0.0	0.0	0	0.02	0.00	6	0.0
一食合計	322	15.0	3.2	56.5	1.9	67	0.8	1.6	161	0.13	0.11	24	0.5

献立名: ⑦ハヤシライス、つまみなごま和え、オレンジ

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ハヤシライス	363	11.5	9.3	57.0	3.1	25	0.9	1.4	151	0.15	0.14	19	0.2
つまみなごま和え	15	1.0	0.6	1.9	1.1	89	0.5	0.3	74	0.03	0.05	16	0.0
オレンジ	23	0.5	0.1	5.9	0.5	12	0.1	0.0	6	0.04	0.02	30	0.0
一食合計	401	13.0	10.0	64.8	4.8	106	1.5	1.8	230	0.22	0.21	65	0.2

献立名: ⑦アレルギー対応献立 ハヤシライス、つまみなごま和え、柿

栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ハヤシライス	360	8.0	7.2	65.1	6.6	37	1.0	1.4	150	0.17	0.10	19	0.2
つまみなごま和え	9	0.8	0.1	1.7	1.0	57	0.4	0.3	74	0.03	0.05	16	0.0
柿	30	0.2	0.1	8.0	0.8	5	0.1	0.0	18	0.02	0.01	35	0.0
一食合計	399	9.0	7.4	74.7	8.4	99	1.5	1.7	241	0.21	0.15	70	0.2

献立名: ⑧野菜カレー、ささみのサラダ、コンソメスープ、バナナ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
野菜カレー	103	2.1	4.1	14.8	1.8	32	0.6	1.1	76	0.07	0.05	19	0.0
ささみサラダ	109	7.9	7.7	1.9	0.4	8	0.2	0.2	16	0.04	0.04	9	0.2
コンソメスープ	8	0.1	0.0	2.0	0.2	2	0.0	0.3	3	0.00	0.00	0	0.0
バナナ	43	0.6	0.1	11.3	0.6	3	0.2	0.0	3	0.03	0.02	8	0.0
一食合計	431	13.1	12.2	67.1	3.3	49	1.1	1.6	97	0.15	0.13	36	0.2

献立名: ⑨アレルギー対応献立 野菜カレー、ツナサラダ、コンソメスープ、みかん													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
野菜カレー	107	1.8	4.5	15.2	1.9	22	0.7	1.2	73	0.07	0.04	19	0.0
ツナサラダ	142	7.4	11.7	1.7	0.4	8	0.3	0.5	16	0.02	0.02	9	0.8
コンソメスープ	8	0.1	0.0	2.0	0.2	2	0.0	0.3	3	0.00	0.00	0	0.0
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17	0.0
一食合計	447	12.2	16.6	61.8	3.0	43	1.1	2.0	138	0.15	0.09	44	0.8

献立名: ⑩かやくうどん、ささみの梅肉和え、さつまいものレモン煮、みかん													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
かやくうどん	239	9.1	7.2	32.8	1.8	82	1.3	1.7	10	0.08	0.09	4	0.4
ささみの梅肉和え	46	7.0	0.3	3.6	0.1	4	0.3	0.3	10	0.03	0.04	3	0.0
さつまいものレモン煮	58	0.5	0.1	13.6	0.9	16	0.3	0.0	1	0.04	0.01	12	0.0
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17	0.0
一食合計	366	17.0	7.6	55.7	3.1	110	1.9	2.0	66	0.20	0.15	35	0.4

献立名: ⑪アレルギー対応献立 米粉麺のうどん風、たらこの梅肉和え、さつまいものレモン煮、みかん													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
米粉麺のうどん風	230	6.4	0.9	46.6	0.9	25	0.6	1.6	13	0.07	0.06	8	0.0
たらこの梅肉和え	38	5.4	0.1	3.6	0.1	13	0.3	0.3	11	0.03	0.04	2	0.3
さつまいものレモン煮	58	0.5	0.1	13.6	0.9	16	0.3	0.0	1	0.04	0.01	12	0.0
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17	0.0
一食合計	348	12.6	1.2	69.5	2.2	62	1.3	1.9	71	0.19	0.12	39	0.3

献立名: ⑫スパゲティナポリタン、フルーツサラダ、かに風味スープ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
スパゲティナポリタン	317	12.2	8.9	45.3	2.9	62	1.0	1.3	86	0.26	0.12	18	0.3
フルーツサラダ	71	0.5	3.8	9.5	0.7	7	0.2	0.1	11	0.03	0.02	6	0.0
かに風味スープ	35	2.3	1.6	2.7	0.0	16	0.2	0.4	22	0.01	0.05	0	0.3
一食合計	423	14.9	14.4	57.4	3.7	86	1.5	1.9	119	0.29	0.19	25	0.6

献立名: ⑬アレルギー対応献立 和風ライスパスタ、フルーツサラダ、ひよこ豆のスープ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
和風ライスパスタ	255	8.6	4.1	45.8	2.4	25	0.9	1.2	118	0.08	0.11	11	0.8
フルーツサラダ	61	0.4	2.2	10.4	0.7	9	0.2	0.2	15	0.04	0.01	15	0.0
ひよこ豆のスープ	25	1.4	0.4	4.5	1.3	16	0.2	0.4	8	0.03	0.03	2	0.0
一食合計	342	10.4	6.6	60.7	4.5	49	1.4	1.7	140	0.14	0.15	28	0.8

献立名: ⑭焼きそば、小松菜のかつお節和え、鶏から揚げ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
焼きそば	299	9.2	11.4	38.1	3.1	35	0.6	1.2	72	0.16	0.06	20	0.0
小松菜のかつお節和え	18	2.1	0.2	2.7	1.3	26	0.6	0.3	40	0.05	0.07	28	0.2
鶏から揚げ	97	5.0	7.2	2.1	0.1	2	0.2	0.2	12	0.02	0.06	1	0.0
一食合計	413	16.3	18.8	42.9	4.4	62	1.4	1.7	124	0.25	0.19	49	0.2

献立名: ⑮アレルギー対応献立 焼きそば風、小松菜のかつお節和え、かき揚げ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
焼きそば風	283	6.3	4.1	53.5	1.9	41	1.3	1.3	37	0.07	0.06	20	0.0
小松菜のかつお節和え	18	2.1	0.2	2.7	1.3	26	0.6	0.3	40	0.05	0.07	28	0.2
かき揚げ	83	8.0	4.5	1.9	0.0	18	0.1	0.4	2	0.01	0.14	0	5.2
一食合計	383	16.3	8.8	58.1	3.2	85	2.0	2.0	79	0.13	0.28	48	5.4

献立名: ⑯おひき肉の煮込みハンバーグ、ほうれん草のごま和え、コンソメスープ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
おひき肉の煮込みハンバーグ	145	9.7	8.4	6.6	0.8	15	1.1	0.5	113	0.13	0.12	3	0.1
ほうれん草ごま和え	17	1.5	0.7	1.9	1.5	37	1.1	0.3	175	0.06	0.11	18	0.0
コンソメスープ	16	0.1	0.0	3.8	0.3	4	0.1	0.3	2	0.00	0.01	1	0.0
一食合計	346	13.7	9.5	49.4	2.9	60	2.4	1.1	290	0.21	0.24	21	0.1

献立名: ⑰アレルギー対応献立 鶏ひき肉の煮込みハンバーグ、ほうれん草のお浸し、コンソメスープ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
鶏ひき肉の煮込みハンバーグ	142	8.4	8.0	6.0	0.6	11	0.3	0.5	125	0.05	0.10	4	0.1
ほうれん草のお浸し	11	1.3	0.2	1.8	1.4	25	1.0	0.3	175	0.06	0.10	18	0.0
コンソメスープ	16	0.1	0.0	3.8	0.3	4	0.1	0.3	2	0.00	0.01	1	0.0
一食合計	337	12.3	8.6	50.6	2.6	43	1.5	1.1	303	0.13	0.22	22	0.1

献立名: ⑱おでん、ゆず入りかぶの甘酢和え、大学かぼちゃ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
おでん	205	13.0	12.8	9.0	3.3	196	3.2	1.0	332	0.11	0.21	24	0.6
ゆず入りかぶの甘酢和え	11	0.3	0.0	2.5	0.5	9	0.1	0.1	4	0.01	0.01	6	0.0
大学かぼちゃ	60	0.7	3.1	7.4	1.1	9	0.2	0.1	24	0.03	0.03	6	0.0
一食合計	443	16.5	16.2	56.1	5.1	217	3.6	1.1	360	0.17	0.25	36	0.6

献立名: ⑲アレルギー対応献立 おでん、ゆず入りかぶの甘酢和え、大学かぼちゃ													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
おでん	127	12.1	4.3	10.1	3.0	142	1.8	1.0	240	0.12	0.15	23	0.6
ゆず入りかぶの甘酢和え	11	0.3	0.0	2.5	0.5	9	0.1	0.1	4	0.01	0.01	6	0.0
大学かぼちゃ	59	0.7	3.0	7.4	1.1	8	0.2	0.1	24	0.03	0.02	6	0.0
一食合計	365	15.6	7.6	57.1	4.9	162	2.2	1.2	268	0.18	0.19	36	0.6

献立名: ⑳鯖のみそ煮、春雨サラダ、のっぺい汁、みかん													
栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
鯖のみそ煮	94	8.8	5.0	2.3	0.2	7	0.6	0.7	10	0.06	0.12	0	4.4
春雨サラダ	34	1.0	1.1	5.2	0.5	11	0.1	0.3	3	0.03	0.01	10	0.0
のっぺい汁	66	3.4	3.4	5.8	1.5	43	0.8	0.5	34	0.04	0.03	3	0.1
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17	0.0
一食合計	385	16.0	9.9	56.1	2.7	71	1.6	1.5	93	0.20	0.19	29	4.5

献立名: ㉑アレルギー対応献立 かれの煮付け、春雨サラダ、のっぺい汁、みかん													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
かれいの煮付け	52	8.0	0.5	2.8	0.0	18	0.1	0.3	2	0.01	0.14	0	5.2
春雨サラダ	31	0.4	1.1	3.1	0.5	10	0.1	0.2	3	0.01	0.01	8	0.0
のっぺい汁	105	5.3	6.7	6.0	1.6	73	1.2	0.5	34	0.04	0.03	3	0.1
みかん	23	0.4	0.1	3.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17	0.0
一食分計	379	16.4	8.6	56.7	2.7	113	1.6	1.0	85	0.13	0.31	26	5.3

献立名: ⑥菜飯、筑前煮、さばの竜田揚げ、白菜とりんごの甘酢和え													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
菜飯	173	2.9	0.3	38.2	1.1	55	0.7	0.5	66	0.04	0.04	11	0.0
筑前煮	109	3.9	4.2	14.0	2.6	25	0.6	0.5	142	0.07	0.05	11	0.0
さばの竜田揚げ	132	8.5	8.8	3.0	0.0	5	0.5	0.5	10	0.06	0.12	0	4.4
白菜とりんごの甘酢和え	20	0.3	0.1	4.8	0.7	18	0.1	0.2	3	0.01	0.01	8	0.0
一食合計	434	15.6	13.4	60.0	4.4	103	1.9	1.6	221	0.18	0.22	30	4.4

献立名: ⑥アレルギー対応献立 菜飯、筑前煮、赤魚の竜田揚げ、白菜とみかんの甘酢和え													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
菜飯	173	2.9	0.3	38.2	1.1	55	0.7	0.5	66	0.04	0.04	11	0.0
筑前煮	103	5.2	2.5	15.1	2.3	27	1.3	0.8	68	0.07	0.03	10	1.0
赤魚の竜田揚げ	88	6.9	4.9	2.9	0.0	7	0.2	0.4	10	0.05	0.02	0	0.4
白菜とみかんの甘酢和え	19	0.3	0.0	4.6	0.6	18	0.1	0.2	3	0.01	0.01	8	0.0
一食合計	383	15.4	7.8	60.7	4.1	107	2.3	1.9	148	0.16	0.10	29	1.4

献立名: ⑦鶏なべ、大豆のかき揚げ、ほうれん草ともやしのナムル													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
鶏なべ	72	5.2	2.8	6.4	1.4	29	0.7	0.8	79	0.03	0.06	4	0.1
大豆のかき揚げ	151	5.3	8.8	12.4	1.9	23	0.6	0.4	49	0.09	0.06	3	0.1
ほうれん草ともやしのナムル	20	1.5	1.0	2.1	1.4	28	0.9	0.3	140	0.06	0.09	16	0.0
一食合計	411	14.6	12.8	58.0	5.0	83	2.3	1.5	268	0.19	0.23	23	0.2

献立名: ⑧アレルギー対応献立 つみれなべ、さつまいものかき揚げ、ほうれん草ともやしのお浸し													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
つみれなべ	132	8.1	7.8	6.5	1.4	37	1.0	0.9	74	0.02	0.11	4	5.8
さつまいものかき揚げ	122	0.7	4.1	20.7	1.2	21	0.4	0.2	44	0.04	0.02	11	0.0
ほうれん草ともやしのお浸し	12	1.4	0.2	2.0	1.4	22	0.9	0.3	140	0.05	0.09	16	0.0
一食合計	434	12.7	12.4	66.2	4.3	83	2.4	1.4	258	0.14	0.23	30	5.8

献立名: ⑨肉じゃが、若竹汁、ほうれん草のお浸し													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
肉じゃが	186	11.8	6.9	18.5	1.8	22	1.6	0.5	144	0.12	0.17	25	0.1
若竹汁	38	3.1	1.0	5.1	1.4	33	0.4	0.6	72	0.07	0.07	5	0.0
ほうれん草のお浸し	7	0.8	0.1	1.1	0.8	15	0.6	0.3	105	0.03	0.06	11	0.0
一食合計	400	18.2	8.3	61.7	4.4	73	2.8	1.4	322	0.24	0.31	40	0.1

献立名: ⑩アレルギー対応献立 ツナじゃが、若竹汁、ほうれん草のお浸し													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
ツナじゃが	139	5.9	2.7	23.2	2.3	32	1.0	0.8	141	0.12	0.08	27	1.8
若竹汁	64	7.9	1.8	4.5	1.3	24	0.3	0.7	75	0.07	0.07	5	1.5
ほうれん草のお浸し	7	0.8	0.1	1.1	0.8	15	0.6	0.3	105	0.03	0.06	11	0.0
一食合計	378	17.1	4.9	65.9	4.8	74	2.0	1.7	320	0.24	0.23	42	3.3

献立名: ⑪ポークビーンズ、かれのの照り焼き、さわかササラダ													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
ポークビーンズ	134	5.8	4.3	17.9	1.9	18	0.5	0.9	103	0.23	0.07	24	0.0
かれのの照り焼き	55	8.1	1.5	1.1	0.0	16	0.1	0.6	2	0.01	0.15	0	5.2
さわかササラダ	57	0.8	4.0	5.0	0.8	22	0.2	0.1	10	0.02	0.02	15	0.0
一食合計	413	17.2	10.2	61.1	3.0	62	0.9	1.5	114	0.29	0.25	40	5.2

献立名: ⑫ひよこ豆のトマト煮、かれのの照り焼き、さわかササラダ													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
ひよこ豆のトマト煮	137	3.7	2.7	24.9	3.7	27	0.7	0.9	97	0.12	0.05	24	0.0
かれのの照り焼き	64	8.1	2.5	1.1	0.0	18	0.1	0.6	2	0.01	0.15	0	5.2
さわかササラダ	41	0.5	2.8	3.7	0.7	16	0.2	0.3	7	0.02	0.01	15	0.0
一食合計	409	14.8	8.3	66.8	4.7	64	1.1	1.7	106	0.17	0.22	39	5.2

献立名: ⑬さけのムニエル、にんじんの和風サラダ、ビーフンスープ、りんご													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
さけのムニエル	101	9.2	5.7	2.3	0.1	6	0.2	0.3	4	0.06	0.09	0	12.8
にんじんの和風サラダ	53	1.9	2.2	6.3	0.8	12	0.3	0.2	171	0.07	0.04	4	0.0
ビーフンスープ	9	0.4	0.4	1.4	0.4	7	0.1	0.5	1	0.01	0.01	6	0.1
りんご	22	0.1	0.0	5.8	0.6	1	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0.0
一食合計	353	14.1	8.6	53.0	2.2	29	0.7	0.9	177	0.17	0.15	13	12.9

献立名: ⑭たらのカレームニエル、にんじんの和風サラダ、ビーフン汁、みかん													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
たらのカレームニエル	99	9.1	5.1	3.3	0.1	17	0.2	0.4	5	0.05	0.05	0	0.5
にんじんの和風サラダ	16	0.8	0.6	2.3	0.8	11	0.3	0.2	171	0.02	0.03	4	0.0
ビーフン汁	48	2.6	1.7	5.5	0.4	9	0.2	0.6	1	0.06	0.03	6	0.1
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17	0.0
一食合計	354	15.1	7.7	53.9	1.8	47	0.8	1.3	222	0.20	0.14	27	0.6

献立名: 21 豚肉のしょうが焼き、ほうれん草サラダ													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
豚肉のしょうが焼き	168	9.5	8.2	12.6	1.9	38	0.9	0.6	173	0.40	0.12	25	0.0
ほうれん草サラダ	77	3.1	5.4	4.8	1.6	21	0.9	0.4	141	0.06	0.09	20	0.2
一食合計	413	15.0	13.9	54.5	3.8	62	1.9	1.1	313	0.47	0.22	45	0.3

献立名: 21 鶏肉のしょうが焼き、ほうれん草サラダ													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
鶏肉のしょうが焼き	142	8.8	5.7	12.5	1.9	39	0.9	0.7	178	0.07	0.13	26	0.0
ほうれん草サラダ	86	3.0	6.4	4.4	1.6	20	0.9	0.3	140	0.06	0.09	19	0.2
一食合計	395	14.3	12.4	54.1	3.8	62	1.9	1.0	318	0.14	0.23	45	0.2

献立名: 22 ポークビカタ、野菜スープ、パプリカマリネ													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
ポークビカタ	176	11.2	9.9	9.1	0.8	29	1.1	0.4	65	0.40	0.17	10	0.3
野菜スープ	31	0.9	1.6	3.6	0.9	14	0.1	0.2	137	0.04	0.02	9	0.0
パプリカマリネ	40	0.4	3.1	2.9	0.6	3	0.1	0.2	21	0.02	0.03	64	0.0
一食合計	415	15.0	14.9	52.7	2.7	50	1.4	0.8	223	0.48	0.24	83	0.3

献立名: 22 自身魚のカレービカタ、野菜スープ、パプリカマリネ

献立名: 24 チンジャオロース、青菜のいそべ和え、中華スープ												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
チンジャオロース	140	9.8	6.1	8.9	0.9	9	0.6	0.8	9	0.05	0.10	16
青菜のいそべ和え	26	2.9	0.3	5.7	2.6	72	1.4	0.4	350	0.07	0.17	29
中華スープ	43	3.1	1.7	4.6	1.1	16	0.5	0.3	30	0.04	0.11	7
一食合計	377	18.2	8.4	56.4	5.0	99	2.6	1.4	388	0.18	0.39	51

献立名: 24 チンジャオロース、青菜のいそべ和え、中華スープ風												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
チンジャオロース	156	7.7	8.7	8.9	0.9	10	0.4	1.1	22	0.04	0.09	17
青菜のいそべ和え	26	2.9	0.3	5.7	2.6	72	1.4	0.4	350	0.07	0.17	29
中華スープ風	33	1.5	0.2	7.4	1.4	8	0.3	0.3	8	0.04	0.06	7
一食合計	382	14.6	9.5	59.1	5.2	93	2.2	1.7	380	0.17	0.33	52

献立名: 25 八宝菜、わかめスープ、トマト												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
八宝菜	177	13.4	8.8	12.0	4.1	42	2.6	0.7	108	0.42	0.24	8
わかめスープ	16	1.1	0.2	2.9	0.9	16	0.1	0.6	22	0.02	0.03	4
トマト	8	0.3	0.0	1.9	0.4	3	0.1	0.0	18	0.02	0.01	6
一食合計	369	17.2	9.3	53.9	5.7	63	2.9	1.3	148	0.48	0.29	17

献立名: 25 八宝菜、わかめスープ、トマト												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
八宝菜	188	9.9	10.3	15.1	5.0	43	2.3	0.6	98	0.10	0.19	16
わかめスープ	16	1.1	0.2	2.9	0.9	16	0.1	0.6	22	0.02	0.03	4
トマト	8	0.3	0.0	1.9	0.4	3	0.1	0.0	18	0.02	0.01	6
一食合計	379	13.8	10.9	57.0	6.7	64	2.6	1.2	138	0.16	0.24	25

献立名: 26 マーボー豆腐、はるきめの中華風酢の物												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
マーボー豆腐	142	10.9	7.9	5.4	1.1	104	1.6	0.8	49	0.14	0.12	11
はるきめの中華風酢の物	73	2.1	3.0	9.6	0.9	37	0.5	0.4	76	0.02	0.02	5
一食合計	383	15.5	11.3	52.1	2.2	144	2.3	1.2	126	0.18	0.15	16

献立名: 26 白身魚のあんかけ、はるきめの酢の物												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
白身魚のあんかけ	156	11.0	8.1	8.7	0.5	27	0.3	0.9	28	0.08	0.07	3
はるきめの酢の物	49	0.6	1.1	9.4	0.8	13	0.2	0.4	77	0.01	0.02	5
一食合計	373	14.1	9.5	55.2	1.6	43	0.6	1.3	105	0.11	0.10	8

献立名: 27 コロッケ、もやしのおかか和え、つみれ汁												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0	0	0.02	0.01	0
コロッケ	185	6.4	9.1	18.4	1.5	15	0.7	0.5	79	0.16	0.08	16
もやしのおかか和え	13	1.8	0.1	1.8	0.7	9	0.3	0.4	4	0.03	0.03	5
つみれ汁	43	4.6	0.1	6.0	0.4	24	0.2	0.9	47	0.04	0.06	4
一食合計	409	15.3	9.6	63.4	2.9	50	1.3	1.9	130	0.25	0.18	25

献立名: 27 アレルギー対応献立 コロッケ、もやしのナムル、つみれ汁												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0	0	0.02	0.01	0
コロッケ	194	4.2	9.4	22.7	1.2	13	0.4	0.6	72	0.06	0.03	16
もやしのナムル	41	1.8	3.1	1.8	0.7	9	0.3	0.4	5	0.03	0.03	5
つみれ汁	43	4.6	0.1	6.0	0.4	24	0.2	0.9	47	0.04	0.06	4
一食合計	446	13.1	12.9	67.7	2.6	49	1.1	1.9	123	0.15	0.13	25

献立名: 28 白身魚のフライオーロラソースかけ野菜添え、みそ汁、みかん												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
白身魚のフライオーロラソースかけ野菜添え	158	11.4	7.3	11.3	1.4	44	0.7	0.9	67	0.09	0.12	23
みそ汁	53	2.9	2.4	5.0	0.9	54	0.8	0.8	35	0.03	0.02	8
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17
一食合計	401	17.1	10.1	59.2	2.7	108	1.6	1.7	148	0.18	0.17	48

献立名: 28 アレルギー対応献立 白身魚のから揚げケチャップソースかけ野菜添え、みそ汁、みかん												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
白身魚のから揚げケチャップソースかけ野菜添え	124	9.9	5.2	9.3	1.1	39	0.5	0.8	59	0.08	0.10	23
みそ汁	30	1.8	0.5	4.9	0.8	36	0.5	0.8	35	0.02	0.02	8
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17
一食合計	345	14.6	6.0	57.0	2.4	86	1.2	1.6	140	0.16	0.14	48

献立名: 29 酢豚、トマトの中華風サラダ												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
酢豚	166	9.6	7.5	13.7	1.1	15	0.6	0.9	143	0.41	0.11	11
トマトの中華風サラダ	63	1.5	2.3	9.9	2.4	48	0.8	0.8	105	0.06	0.04	13
一食合計	396	13.6	10.1	60.7	3.8	66	1.5	1.7	248	0.48	0.16	24

献立名: 29 アレルギー対応献立 白身魚の甘酢あんかけ、トマトの中華風サラダ												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
白身魚の甘酢あんかけ	154	9.8	6.2	13.7	1.1	34	0.4	1.0	170	0.06	0.09	10
トマトの中華風サラダ	61	1.4	2.1	9.8	2.3	45	0.8	0.8	106	0.06	0.04	13
一食合計	383	13.7	8.6	60.6	3.8	81	1.3	1.8	276	0.14	0.14	24

献立名: 30 鶏のから揚げ(野菜添え)、りんごのコンポート												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
鶏のから揚げ(野菜添え)	185	11.2	11.5	8.1	1.2	16	0.6	1.0	59	0.09	0.16	30
りんごのコンポート	60	0.1	0.0	15.8	0.6	1	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2
一食合計	413	13.8	11.9	60.9	2.1	20	0.7	1.0	60	0.12	0.18	32

献立名: 30 アレルギー対応献立 かじきのから揚げ(野菜添え)、梨												
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0
かじきのから揚げ(野菜添え)	164	12.8	9.0	7.0	1.2	15	0.7	0.5	41	0.09	0.09	29
梨	22	0.2	0.1	5.7	0.5	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2
一食合計	353	15.4	9.4	49.8	2.0	19	0.8	0.5	41	0.12	0.10	31

献立名: 31 とんかつ、オクラとひじきのゆかり和え													
栄養素量	エネルギー 量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
とんかつ	216	11.2	15.3	6.4	0.7	24	0.7	0.2	42	0.37	0.11	7	0.1
オクラとひじきのゆかり和え	14	1.0	0.1	3.3	2.5	53	0.8	0.0	34	0.04	0.05	5	0.0
一食合計	397	14.6	15.7	46.7	3.5	80	1.6	0.3	76	0.43	0.17	12	0.1

献立名:		32 シチュー、ダイコンサラダ、バイナッブル											
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
シチュー	164	12.8	5.2	16.6	3.9	29	1.3	0.5	150	0.15	0.21	17	0.4
ダイコンサラダ	25	0.5	1.4	2.9	0.8	16	0.2	0.1	7	0.02	0.02	14	0.0
バイナッブル	26	0.3	0.1	6.7	0.8	5	0.1	0.0	2	0.04	0.01	14	0.0
一食合計	383	16.1	7.0	63.3	5.7	53	1.7	0.6	159	0.23	0.25	44	0.4

献立名:		32 アレルギー対応献立 たら入りシチュー、ダイコンサラダ、バイナッブル											
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
たら入りシチュー	153	10.9	3.4	20.1	4.2	44	1.2	0.7	104	0.16	0.16	22	0.4
ダイコンサラダ	40	0.4	3.1	2.5	0.6	8	0.1	0.1	8	0.02	0.02	12	0.0
バイナッブル	26	0.3	0.1	6.7	0.8	5	0.1	0.0	2	0.04	0.01	14	0.0
一食合計	386	14.1	6.9	66.4	5.8	59	1.5	0.8	173	0.23	0.20	47	0.4

献立名:		33 肉団子スープ、ブロッコリーのカラフルサラダ、オレンジ											
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
肉団子スープ	132	9.6	8.2	4.0	1.1	32	1.0	0.8	123	0.28	0.17	10	0.4
ブロッコリーのカラフルサラダ	76	2.9	5.0	5.6	2.5	22	0.7	0.3	125	0.09	0.09	40	0.0
オレンジ	23	0.5	0.1	5.9	0.5	12	0.1	0.0	6	0.04	0.02	30	0.0
一食合計	399	15.5	13.5	52.5	4.4	69	1.8	1.1	253	0.43	0.30	80	0.4

献立名:		33 アレルギー対応献立 いわしのつみれ汁、ブロッコリーのカラフルサラダ、みかん											
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
いわしのつみれ汁	113	9.8	5.8	4.3	1.1	56	1.0	1.0	119	0.06	0.20	10	4.0
ブロッコリーのカラフルサラダ	72	2.4	4.4	6.2	2.8	18	0.6	0.3	127	0.10	0.09	39	0.0
みかん	23	0.4	0.1	5.8	0.2	8	0.1	0.0	46	0.05	0.02	17	0.0
一食合計	375	15.1	10.6	53.3	4.3	85	1.8	1.4	291	0.22	0.32	65	4.0

献立名:		34 野菜たっぷりポトフ、さけのホイル焼き、カミカミサラダ											
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
野菜たっぷりポトフ	100	3.3	3.3	15.5	2.3	25	0.6	1.1	69	0.11	0.10	34	0.5
鮭のホイル焼き	77	9.4	3.5	1.6	0.5	7	0.2	0.2	23	0.12	0.08	5	13.4
カミカミサラダ	50	0.6	3.8	3.6	1.0	15	0.2	0.1	52	0.02	0.02	10	0.0
一食合計	394	15.8	10.8	57.9	4.1	50	1.1	1.4	144	0.26	0.20	49	13.8

献立名:		34 アレルギー対応献立 野菜たっぷりポトフ、白身魚のホイル焼き、カミカミサラダ											
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0.0	0	0.02	0.01	0	0.0
野菜たっぷりポトフ	85	4.5	1.4	14.6	2.3	28	0.9	0.2	74	0.09	0.14	33	0.4
白身魚のホイル焼き	57	7.7	2.1	1.6	0.5	20	0.2	0.3	24	0.04	0.07	5	0.1
カミカミサラダ	15	0.5	0.1	3.4	1.0	15	0.2	0.0	51	0.02	0.01	10	0.0
一食合計	324	15.2	3.8	56.8	4.1	65	1.4	0.4	149	0.17	0.24	49	0.5

献立名: 1月行事食 常食 七草がゆ													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
七草がゆ	79	1.5	0.2	17.1	0.3	17	0.3	1.3	18	0.02	0.02	4	0.0
すごもり粥	95	6.6	6.2	2.6	0.8	41	1.0	0.3	144	0.05	0.23	13	0.9
切干大根と里芋のうま煮	107	4.5	5.3	10.3	2.4	63	1.4	0.5	34	0.08	0.04	2	0.0
きつまいも茶巾しぼり	134	1.1	0.2	32.3	1.8	29	0.6	0.0	1	0.08	0.02	20	0.0
一食合計	415	13.8	11.9	62.3	5.4	151	3.3	2.1	198	0.23	0.30	39	0.9

献立名: 1月行事食 アレルギー対応食 七草がゆ													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
七草がゆ	79	1.5	0.2	17.1	0.3	17	0.3	1.3	18	0.02	0.02	4	0.0
すごもり粥風	75	7.5	2.2	6.7	0.8	19	0.2	0.2	80	0.03	0.03	13	0.4
切干大根と里芋のうま煮	64	4.3	1.2	9.2	1.7	27	0.7	0.6	41	0.04	0.04	3	0.6
きつまいも茶巾しぼり	134	1.1	0.2	32.3	1.8	29	0.6	0.0	1	0.08	0.02	20	0.0
一食合計	351	14.4	3.7	65.4	4.7	92	1.8	2.1	140	0.17	0.11	40	1.0

献立名: 2月行事食 常食 節分													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0	0	0.02	0.01	0	0
おにぎりハンバーグ	177	9.6	11.2	8.5	1.0	18	0.8	0.5	23	0.28	0.14	15	0.3
なめこのみぞれ汁	50	2.0	2.0	5.6	1.0	31	0.4	0.4	0	0.04	0.04	3	0.1
小松菜のじゃこ和え	30	4.6	0.5	2.0	1.0	203	2.2	0.6	172	0.05	0.06	16	1.1
豆乳プリン	53	2.8	2.2	5.9	0.2	19	0.7	0.1	0	0.04	0.01	0	0.0
一食合計	479	21.5	16.2	59.1	3.6	274	4.3	1.5	195	0.43	0.27	34	1.4

献立名: 2月行事食 アレルギー対応食 節分													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ごはん	168	2.5	0.3	37.1	0.3	3	0.1	0	0	0.02	0.01	0	0
おにぎりハンバーグ	119	10.0	5.3	7.8	1.3	24	0.4	0.5	20	0.09	0.11	23	0.7
なめこのみぞれ汁	27	0.9	0.1	5.5	1.0	13	0.2	0.4	0	0.03	0.04	3	0.1
小松菜のじゃこ和え	30	4.6	0.5	2.0	1.0	203	2.2	0.6	172	0.05	0.06	16	1.1
つぶつぶいちごゼリー	77	0.6	0.1	19.9	0.8	11	0.2	0.0	1	0.02	0.01	38	0.0
一食合計	421	18.5	6.2	72.3	4.4	254	3.1	1.4	193	0.21	0.23	80	1.9

献立名: 3月行事食 常食 ひな祭り													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ひなケーキ寿司	360	14.3	11.3	48.0	1.4	62	1.4	1.2	81	0.11	0.20	1	0.4
菜の花のおひたし	29	4.7	0.2	3.1	2.1	81	1.6	0.3	90	0.10	0.15	65	0.2
すまし汁	22	0.9	0.1	4.0	1.0	13	0.1	0.5	103	0.04	0.04	3	0.2
三色ゼリー	87	0.8	0.1	22.4	1.4	15	0.2	0.0	4	0.02	0.02	38	0.0
一食合計	498	20.8	11.6	77.6	5.8	171	3.4	2.0	278	0.27	0.41	107	0.8

献立名: 3月行事食 アレルギー対応食 ひな祭り													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ひなケーキ寿司	295	13.1	4.6	48.4	1.3	23	0.5	1.3	43	0.07	0.07	24	1.2
菜の花のおひたし	29	4.7	0.2	3.1	2.1	81	1.6	0.3	90	0.10	0.15	65	0.2
すまし汁	22	0.9	0.1	4.0	1.0	13	0.1	0.5	103	0.04	0.04	3	0.2
三色ゼリー	108	0.5	0.1	27.0	0.7	9	0.3	0.0	24	0.03	0.02	20	0.0
一食合計	453	19.3	5.0	82.6	5.0	127	2.6	2.1	261	0.24	0.28	112	1.6

献立名: 5月行事食 常食 こどもの日													
栄養素量	エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
竹の子ごはん	192	4.6	0.5	41.1	1.2	12	0.6	0.8	34	0.07	0.06	1	0.2
鯖のほりのビーマン肉詰め	173	10.7	10.8	8.0	1.8	27	1.2	0.3	84	0.22	0.17	29	0.2
ポテトサラダ	53	0.5	3.8	4.3	0.4	4	0.1	0.2	36	0.02	0.01	8	0.0
すまし汁	19	1.8	0.2	3.4	0.8	16	0.3	0.8	8	0.05	0.05	2	0.2
アップルパイ	94	0.7	3.1	15.8	0.4	1	0.1	0.0	0	0.01	0.00	1	0.0
一食合計	531	18.3	18.4	72.6	4.6	60	2.3	2.2	162	0.37	0.29	41	0.6

献立名： 12月行事食 常食 クリスマス

栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
エビピラフ	246	5.9	6.3	39.6	0.8	17	0.3	0.7	126	0.08	0.04	6	0.1
照り焼きチキン	138	8.5	10.0	2.0	0.0	4	0.3	0.8	20	0.04	0.10	2	0.1
クリスマスポテトサラダ	64	1.6	4.5	4.6	0.8	7	0.2	0.2	42	0.06	0.04	20	0.0
ジュリアンヌスープ	25	0.9	0.2	5.6	1.1	32	0.4	0.9	60	0.03	0.02	11	0.0
いちごババロア	86	1.9	5.3	7.9	0.3	32	0.1	0.0	47	0.02	0.04	13	0.1
一食合計	559	18.8	26.3	59.7	3.1	91	1.3	2.6	294	0.22	0.24	51	0.3

献立名： 12月行事食 アレルギー対応食 クリスマス

栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
いろどりピラフ	228	5.9	4.3	39.6	0.8	17	0.3	0.7	126	0.08	0.04	6	0.1
かぼちゃのフィッシュボール	86	7.8	3.1	6.2	0.6	19	0.3	0.8	16	0.06	0.06	3	0.4
クリスマスポテトサラダ	41	0.8	2.2	4.8	0.9	6	0.2	0.2	41	0.03	0.03	18	0.0
ジュリアンヌスープ	25	0.9	0.2	5.6	1.1	32	0.4	0.9	60	0.03	0.02	11	0.0
いちごの豆乳ゼリー	39	1.0	0.4	8.1	0.5	8	0.3	0.0	0	0.02	0.01	19	0.0
一食合計	418	16.3	10.2	64.3	3.9	81	1.5	2.6	243	0.21	0.16	56	0.5

献立名： さつまいも入りサクサククッキー (20枚分)

栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
さつまいも入りサクサククッキー	568	4.7	36.0	57.2	3.3	64	1.3	0.0	1	0.09	0.20	6	0.0
一食合計	568	4.7	36.0	57.2	3.3	64	1.3	0.0	1	0.09	0.20	6	0.0

献立名： ココア入りサクサククッキー (20枚分)

栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
ココア入りサクサククッキー	596	2.5	28.8	82.8	1.6	24	1.3	0.2	4	0.03	0.03	0	0.0
一食合計	596	2.5	28.8	82.8	1.6	24	1.3	0.2	4	0.03	0.03	0	0.0

献立名： 米粉の蒸しパン (10個分)

栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当 量 (g)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンD (mg)
米粉の蒸しパン	859	7.6	11.2	179.3	1.1	106	1.1	0.7	0	0.11	0.03	3	0.0
一食合計	859	7.6	11.2	179.3	1.1	106	1.1	0.7	0	0.11	0.03	3	0.0

《注意点》

・おやつ分量はそれぞれ「さつまいも入りサクサククッキー(20枚分)」、「ココア入りサクサククッキー(20枚分)」、「米粉の蒸しパン(10個分)」です。
一人分の栄養価ではないので、ご注意ください。

こどもの食物アレルギー対応レシピ集 編集委員

■ 編集委員長	清水 瑠美子	(公社) 福井県栄養士会名誉会長	
■ 副編集委員長	北山 富士子	(公社) 福井県栄養士会会長	福井大学医学部附属病院
■ 編集委員	加藤 みえ子	(公社) 福井県栄養士会副会長	福井赤十字病院
	小寺 由美	(公社) 福井県栄養士会常務理事	福井県立病院
	阿部 喜代子	(公社) 福井県栄養士会理事	独立行政法人地域医療機能推進機構 若狭高浜病院
	池田 涼子	(公社) 福井県栄養士会理事	仁愛大学人間生活学部健康栄養学科
	石川 仁子	(公社) 福井県栄養士会理事	社会福祉法人大日園介護老人保健施設 鷺巣苑
	伊藤 まみ	(公社) 福井県栄養士会理事	財団医療法人 中村病院
	北村 夕子	(公社) 福井県栄養士会理事	福井市明新小学校
	木下 充子	(公社) 福井県栄養士会理事	福井県済生会病院
	慶家 喜美恵	(公社) 福井県栄養士会理事	社会福祉法人華光会 二葉保育園
	坂井 英美	(公社) 福井県栄養士会理事	大野市役所健康長寿課
	佐々木 眞由美	(公社) 福井県栄養士会理事	福井県福井健康福祉センター
	谷口 良江	(公社) 福井県栄養士会理事	
	永田 めぐみ	(公社) 福井県栄養士会理事	社会福祉法人新清会 あさむつ苑
	西島 佐智子	(公社) 福井県栄養士会理事	
	松原 啓子	(公社) 福井県栄養士会理事	大野市陽明中学校
	山田 友香	(公社) 福井県栄養士会理事	独立行政法人地域医療機能推進機構 福井勝山総合病院 (五十音順)

■ 協力委員	堀川 めぐみ	小林 芳恵	梅林 由佳
	國本 達矢	玉村 美佳	岡村 友理香
	田中 沙耶香	宮本 真実	白崎 久美子
	山本 雄基	吉田 悦世	高岡 憂美
	早崎 京子	吉川 実里	水口 富晶
	清水 孝子	渡辺 典子	佐々木 美紀
	青木 美由	岩本 奈那恵	村上 和恵 (順不同)

■ 協力	デザイン・装丁	伊藤 博之
	写真	岩永 照博

■ 献立提供保育園・認定こども園

坂井市公立保育園	和田保育園	すみれ保育園
小浜市公立保育園	ふじしま保育園	新横江保育園
越前町公立保育園	いなやま保育園	あさがお保育園
福井市公立保育園	池田町なかよしこども園	あおい保育園
勝山市公立保育園	松文保育園	松原保育園
若狭町立保育園	鯖江市ゆたかこども園	木崎保育園
ふじ保育園	やなぎ保育園	金山保育園
つくしんぼ保育園	ケイター保育園	昭和認定こども園 昭和幼稚園
本郷保育園	清水台保育園	経田保育園
中郷西保育園	鯖江いずみ保育園	(順不同)

こどもの食物アレルギー対応レシピ集

- 発 行 平成28年3月
- 発行者 福井県 健康福祉部 子ども家庭課
〒910-8580 福井市大手3丁目17-1
電 話：0776-20-0342
-
- 編 集 公益社団法人 福 井 県 栄 養 士 会
〒910-0004 福井市宝永3丁目10-16 共栄レジデンス1階
電 話/FAX 0776-27-5999
E-mail：fukuei@mb.infoweb.ne.jp
-