

児童福祉施設 アレルギーフリー（年長児向け）献立（例）

献立名	食材料名	重量 (g)
ごはん	めし	100
魚の煮つけ	たら	50
	しょうが	0.6
	上白糖	1.2
	料理酒	1.2
	粟しょうゆ	1.3
	本みりん	3
サラダ	かつおフレーク	10
	ブロッコリー	15
	キャベツ	15
	穀物酢	1.5
	食塩	0.1
	上白糖	0.5
	粟しょうゆ	1
	オリーブ油	3
具沢山汁	豚もも肉	10
	じゃがいも	15
	切り干し大根	3
	にんじん	10
	こまつな	10
	乾しいたけ	0.5
	水	150
	かつお節	1
	粟しょうゆ	2.5
	本みりん	0.5
食塩	0.5	
果物	うんしゅうみかん	50

〈エネルギー；344 kcal, たんぱく質；14.2 g, 脂質；6.6 g, 食塩相当量；1.2 g, カルシウム；80 mg〉

ポイント

- 特定原材料8品目（えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ））を使用しない。
- 特定原材料に準ずる20品目（アーモンド・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・ごま・さけ・さば・だいず・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン）も極力使用しないようにする。
- \* 例のように豚肉を献立に使用している場合で、原因食品が豚肉のときは鶏肉または牛肉に変更する。
- 「しょうゆ（原材料に小麦粉使用）」から粟と食塩からできている「粟しょうゆ」に変更する。
- カルシウム量を考慮し、カルシウム含量が多い野菜（ブロッコリー、切り干し大根、こまつな など）を使用する。

おやつ献立

献立名	食材料名	重量 (g)
大根もち	だいこん	50
	米粉	10
	かたくり粉	10
	煮干し粉**	5
	食塩	0.05
	ごま油	1

〈エネルギー；102 kcal, たんぱく質；4.1 g, 脂質；1.4 g, 食塩相当量；0.2 g, カルシウム；127 mg〉

〈\*\*100 gあたり：エネルギー；327 kcal, たんぱく質；67.2 g, 脂質；6.1 g, 食塩相当量；3.6 g, カルシウム；2270 mg〉

ポイント

アレルギーにより牛乳が飲めない場合を考慮し、カルシウム含量の多いだいこん、煮干し粉を使用する。

学校給食 献立表（児童6～7歳の場合）（例）

献立名	食材名	重量 (g)
ごはん	精白米	80
	水	120
鮭の塩焼き	しろさけ・生	50
	食塩	0.2
酢の物	きゅうり	30
	乾燥わかめ	1
	ほしひじき	2
	穀物酢	2
	上白糖	1
けんちん汁	食塩	0.2
	だいこん	20
	にんじん	15
	ごぼう	15
	木綿豆腐	20
	根深ねぎ	10
	油揚げ	8
	ごま油	3
	水	160
	かつお節	3
こいくちしょうゆ	5	
牛乳	普通牛乳	200

ポイント

〔アレルギー対応〕

- 大豆アレルギーの対応として、「けんちん汁」の木綿豆腐と油揚げを豚肉 30 g/ 人に代替することで原因を除去する。また工程においては、すべての野菜を炒めた後、アレルギー対応人数分の炒めた野菜を取り分けたところに豚肉を投入し、調理する。
- 牛乳アレルギーの対応は牛乳を配膳せず、配膳されていないことを確認する。

〈エネルギー：566 kcal, たんぱく質：24.1 g, 脂質：15.7 g, 食塩相当量：1.7 g〉

調味料は、以下の考え方により除去しない対応の例である。

食物アレルギーの原因食物に関連するものであっても症状誘発の原因となりにくい下記の食品については、完全除去を原則とする学校給食においても、基本的に除去の必要はない。

原因食物	除去する必要のない調味料・だし・添加物 等
鶏 卵	卵殻カルシウム
牛 乳	乳糖・乳清焼成カルシウム
小 麦	しょうゆ・酢・みそ
大 豆	大豆油・しょうゆ・みそ
ゴ マ	ゴマ油
魚 類	かつおだし・いりこだし・魚しょう
肉 類	エキス

（出典：文部科学省 平成 27 年「学校給食における食物アレルギー対応指針」）

高齢者福祉施設 献立例（朝食）

常食			軟菜食〈嚥下調整食4〉*			介護食〈嚥下調整食3〉**		
献立名	食材料名	重量 (g)	献立名	食材料名	重量 (g)	献立名	食材料名	重量 (g)
ごはん	めし	160	おかゆ	おかゆ	250	鮭雑炊	めし	120
鮭の野菜あんかけ (あん)	しろさけ 生	60	鮭の野菜あんかけ (鮭は、ほぐす) (野菜は小さく切りやわらかく煮る)	しろさけ 生	60	野菜あんかけ (野菜はやわらかく煮てミキサーにかける)	さけ缶詰	40
	にんじん	10		にんじん	10		こねぎ	10
	生しいたけ	15		生しいたけ	15		顆粒和風だし	0.2
	チンゲンサイ	60		チンゲンサイ	60		水	250
	植物油	2		植物油	2		にんじん	10
	だし汁	50		(あん) だし汁	50		生しいたけ	15
	こいくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	4		チンゲンサイ	60
	本みりん	2		本みりん	2		植物油	2
	かたくり粉	1		かたくり粉	1		(あん) だし汁	2
水	2	水	2	こいくちしょうゆ	4			
かきたま汁	だし汁	150	かきたま汁	だし汁	150	茶碗蒸し	鶏卵 全卵	50
	鶏卵 全卵	25		鶏卵 全卵	25		だし汁	150
	根深ねぎ	10		根深ねぎ	10		こいくちしょうゆ	2
	こいくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ	1			
	ごま油	0.2		ごま油	1			
ミルクプリン	ゼラチン	2	ミルクプリン (もも缶はきざむ)	ゼラチン	2	ミルクプリン (もも缶はミキサーにかける)	ゼラチン***	2
	水	8		水	8		水	8
	上白糖	10		上白糖	5		上白糖	5
	普通牛乳	90		普通牛乳	80		普通牛乳	80
	生クリーム	10		生クリーム	10		生クリーム	10
	もも缶詰 黄肉種	20		もも缶詰 黄肉種	20		もも缶詰 黄肉種	20
エネルギー	569 kcal	エネルギー	519 kcal	エネルギー	499 kcal			
たんぱく質	27.5 g	たんぱく質	26.6 g	たんぱく質	23.9 g			
脂質	15.6 g	脂質	15.9 g	脂質	18.4 g			
食塩相当量	1.3 g	食塩相当量	1.3 g	食塩相当量	1.6 g			

\*日本摂食嚥下リハビリテーション学会による分類の嚥下調整食3に相当する食形態を対象とした。

\*\*日本摂食嚥下リハビリテーション学会による分類の嚥下調整食4に相当する食形態を対象とした。

\*\*\*ゼラチンの代わりに「とろみ調整剤」を使用してもよい。

ポイント

- 常食と軟菜食の「鮭の野菜あんかけ」を介護食ではさけ缶と卵スープのねぎを使用し鮭雑炊とした。
- 常食と軟菜食の「卵スープ」を介護食では茶碗蒸しとした。



事業所 スマートミール「ちゃんと」基準を満たした献立例（1食分）

献立名	食材料名	重量 (g)	献立名	食材料名	重量 (g)	
ガパオライス	精白米 うるち米	60	小松菜と干し えびの炒め物	こまつな 葉 生	50	
	発芽玄米	12		干しえび	2	
	水	95		料理酒	2.5	
	鶏ひき肉	60		こいくちしょうゆ	1	
	鶏卵 全卵	50		ごま油	1	
	ぶなしめじ	10		鶏がらだし	0.4	
	たまねぎ	10		にんにく	0.4	
	青ピーマン	10		食塩	0.1	
	赤ピーマン	10		こしょう 黒（粉）	0.01	
	植物油	3		とうがらし 乾	0.03	
	魚醤油(ナンブラー)	2		水	10	
	オイスターソース	2		彩りスープ	ブロッコリー	30
	本みりん	2			ミニトマト	30
	こいくちしょうゆ	2	オリーブ油		2	
	にんにく	1	固形ブイヨン		0.75	
	上白糖	1	こしょう 黒（粉）	0.01		
	トウバンジャン	0.3	水	150		
	バジル（粉）	0.1	牛乳寒天	普通牛乳	75	
	食塩	0.2		うんしゅうみかん 缶詰	10	
	こしょう 黒（粉）	0.01		上白糖	10	
		粉寒天		0.5		
		水		18		

〈エネルギー：627 kcal，主食：約160 g，主菜：110 g，副菜：150 g，食塩相当量：2.3 g〉