

牛乳，魚介類，肉類アレルギーによるたんぱく質不足，②牛乳アレルギーでのカルシウム不足，③小麦アレルギーでのエネルギー不足，④魚アレルギーでのビタミンD不足などに注意する。

アレルギー症の栄養基準と献立例を表4-H-8～10に示す。

表4-H-8 栄養基準・食品構成例

アレルギー食		1～2歳児	3～5歳児
栄養基準量	エネルギー (kcal)	1,200	1,500
	たんぱく質 (g)	35	45
食品構成 (g)	脂質 (g)	35～40	41～50
	カルシウム (mg)	500	400
	鉄 (mg)	70	8
食品構成 (g)	穀類	140	220
	いも類	30	40
	砂糖類	5	5
	油脂類	10	15
	大豆・大豆製品	30	50
	その他の豆類	5	5
	魚介類	40	40
	小魚類	5	5
	肉類	40	40
	卵類	30	30
	乳類(豆乳)	200	200
	緑黄色野菜	80	90
	その他の野菜	120	150
果実類	150	150	
種実類	3	3	
海藻類	5	5	

表4-H-9 献立例〔アレルギー食(1～2歳児) 卵・牛乳アレルギー食〕

区分	献立名	材料名	数量 (g)	備考
朝食	ごはん <sup>1)</sup>	米飯	100	1) 米アレルギーの場合は、ファインライスを使用
	みそ汁	わかめ(乾燥)	0.2	
		たまねぎ	15	
		ごまつな	10	
		だし汁	100	
		みそ(甘)	6	
	納豆	納豆	25	
		青のり	0.2	
		しょうゆ	1	
	おひたし	ほうれんそう	40	
はるさめ		7		
ごま		1		
しょうゆ		2		
砂糖		0.5		
果物	いちご	60		
	ごはん	米飯 小女子	100 8	
昼食	かれのいムニエル <sup>2)</sup>	かれのい	40	2) 米アレルギーの場合は、米油に代えてなたね油を使用
		小麦粉	3	
	米油	2		
	ソース			
	ピーマン(黄、緑)	各10		
	マッシュルーム	10		
	たまねぎ	10		
	トマト	15		
	ケチャップ			
	付け合せ	ミニトマト	20	
	サラダ <sup>3)</sup>	きゅうり	15	
		にんじん	10	
		だいこん	10	
植物油		3		
バナナドレッシング	米酢	2		
	塩	0.2		
	バナナ	20		
間食	ミルク	アレルギー用ミルク	200	
	豆乳ゼリー <sup>4)</sup>	豆乳	40	4) あるいはもも缶
		水	30	
		ゼラチン	1.4	
		みかん(生)	20	
	ごはん	米飯	100	
	すまし汁	生ふ(よもぎふ)	15	
		しいたけ(生)	8	
		みつば	2	
		だし汁	100	
しょうゆ		4		
夕飯	重ね焼き <sup>5)</sup>	豚肉(ももうす切り)	40	5) 下味：しょうゆ2g、みりん2g 和紙あるいはアルミホイルで包む
		じゃがいも	30	
	ブロッコリー	25		
	酢のもの	キャベツ	30	
	ひよこ豆	10		
	レーズン	5		
	酢	1.5		
	砂糖	1		
	だし汁	1		