

食物アレルギー代替食品一覧表

	食品名及び料理名	代替食品・調理対応等（例）
卵料理及び卵を使用した料理、手作りおやつ		
炒り卵（彩り）	卵を抜いてコーンを入れる	
かき卵汁・スープ等	卵を抜く	
ハンバーグ	卵を抜く	
揚げ物の衣	卵を抜いて粉類を水だけで溶く	
卵とじ	卵を抜いて他の具を増やす	
ホットケーキ・蒸しパン	• 卵を抜いて牛乳や水などで調節する • ベーキングパウダーでふくらみをつける • バター、牛乳、豆乳を加えてしっとりさせる。 • かぼちゃや人参のすりおろしなどを加え、うま味や香り、色味を変える。	
鶏卵 加工品		
ハム・ウィンナ・ベーコン	卵不使用の製品、肉等	
ちくわ	卵不使用の製品、肉等	
パン	卵不使用の製品	
麺	卵不使用の製品、ライスパスタ、春雨等	
市販菓子	卵不使用の製品	
プリン	ゼリー	
マヨネーズ	卵不使用の製品	
飲用		
粉ミルク	アレルギー用ミルク	
牛乳	豆乳、アレルギー用ミルク	
乳製品		
ヨーグルト	豆乳ヨーグルト、ゼリー	
チーズ	ゼリー	
生クリーム	• 生クリームを抜く • 豆乳ホップクリーム • 果物やさつま芋をピュレ状にし、米粉などを混ぜて加熱してとろみをつける。	
牛乳・乳製品を使用した料理、手作りおやつ		
シチュー・スープ	牛乳を抜いて豆乳を使用する	
ホットケーキ・蒸しパン	牛乳を抜いて豆乳や水などで調節	
牛乳・乳製品 加工品		
パン	米	
バター	植物油	
市販菓子	乳・乳製品不使用のもの	
小麦を使用した食品		
パン	米、米粉パン	
中華麺・うどん・素麺 スパゲティ・マカロニ	米、春雨(原材料：緑豆・じゃが芋・さつま芋)、ライスパスタ等	
麩	麩を抜く	
小麦を使用した料理、手作りおやつ		
シチュー・スープ	小麦粉を抜いて片栗粉、米粉を使用する	
カレールー	アレルギーに配慮したルーを使用	
ホットケーキ・蒸しパン	• 小麦粉を使用しないおやつ「おにぎり」や「ふかし芋」等で代替 • アレルギーに配慮した製品を使用(大豆粉のパンケーキミックス等)	
ハム・ウィンナ・ベーコン	小麦粉不使用のもの、肉等	
ちくわ	小麦粉不使用のもの、肉等	
醤油・酢	• 小麦粉不使用の醤油、酢 • 塩	
※医師の指示があった場合		