

保育施設おすすめの 卵・乳・小麦

給食レシピ「アレルギー対応食」



発行
2019年3月

食物アレルギーについて

食材や調味料は食品表示などを参考に、原因食物を含まないものを選んで使用しましょう

アレルギー表示について

- ・アレルギー表示の対象と義務
容器包装された加工食品と添加物が対象です

※外食(ファーストフードやレストラン)や弁当、惣菜などの店頭での対面販売では表示の義務はありません
※加工食品は、予告なく規格変更されることがあるので、購入ごとに表示を再確認しましょう

特定原材料7品目

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生

※使用量がごく微量であっても必ず表示されます

表示が推奨される20品目

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

特定原材料7品目以外の表示の例

(例) 乳化剤(大豆由来)、香料(りんご由来)、たんぱく加水分解物(そば由来) 等
下線部分は義務表示ではないので、表示されていない場合があります

食べ物を除去する際に、注意する栄養素など

卵
(たんぱく質)



代わりに

魚や肉、大豆や大豆製品 など



牛乳・乳製品
(カルシウム)



小松菜、ほうれん草、切干しだいこん、ひじき、ごま、小魚、大豆や大豆製品 など



小麦
(エネルギー)



主食として米を中心に食べる など



調味料について

レシピの調味料に※印が付いている場合、食品表示に「小麦」と表記されているものがあります
小麦アレルギーがあっても多くの方が使用できますが、微量でも症状が出るお子様には使用できません
医師に相談し、お子様が使用できる食材を選びましょう

この冊子では、卵・乳・小麦 に配慮が必要な材料や調味料にピンクの下線をつけています

『鶏肉のオレンジ焼き』うえしおキンダースクール



■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・鶏もも肉 …… 200g
- ・オレンジマーマレード … 80g
- ・生姜 …… 少々
- ・しょうゆ※ …… 大さじ1
- ・酒 …… 小さじ2

■作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切ってマーマレード、生姜、しょうゆ、酒を入れてもみ込む
- ② オーブンで焼く（200℃10分）
（フライパンに油をひいて炒めても良い）

※1ページ「調味料について」参照

工夫点
調理のポイント

○ 甘じょっぱい味で食欲がすすみます

分量の目安

小さじ1
(5ml)

大さじ1
(15ml)

1カップ
(200ml)



少々の目安

《塩・砂糖》
親指と人差し指でつまんだ量



『米粉のお好み焼き』

こでまり保育園



■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・キャベツ …… 1/5個（240g）
- ・にんじん …… 1/4本（40g）
- ★米粉 …… 160g
- ★だし汁 …… 100ml
- ・油 …… 適量
- ・花かつお …… 適量
- ・青のり …… 適量
- ・お好み焼きソース※ …… 小さじ2

※1ページ「調味料について」参照

■作り方

- ① キャベツはあらみじんに切る
- ② にんじんは細かいみじん切りにし、下ゆでする
- ③ ①、②、★を混ぜ合わせる
- ④ フライパンに油をひき、小さい円状になるように③の生地を焼く
- ⑤ 焼きあがったらお好み焼きソースをぬり、花かつお、青のりをふりかける

工夫点
調理のポイント

保育園から保護者へのアドバイス

○ お好み焼きの生地の中にピーマンやねぎ、コーンなど、他の野菜も入れる事で子どもたちにいろんな野菜を食べてもらえます

○ 小麦、卵、乳、大豆が入っていないので、多くのアレルギーの子どもたちにも食べてもらえます

○ ご自宅で作られる場合は、ホットプレートでも作っていただけます



■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・ごはん …… 100g
- ・ケチャップ※ …… 24g
- ・たまねぎ …… 12g
- ・ピーマン …… 1/2個(12g)
- ・マヨドレ …… 大さじ2 →

※1ページ「調味料について」参照

マヨドレ(卵を使用していないマヨネーズ状のドレッシング)を使用することで卵アレルギーの子どもと一緒に食べることができます



■作り方

- ① たまねぎ、ピーマンはみじん切りにして炒めておく
- ② ご飯を丸く成形し、ケチャップをぬる
- ③ 具材をのせ、マヨドレをかける
- ④ オーブンで焼く(180℃5~7分)

保育園から保護者へのアドバイス

工夫点
調理のポイント

- 小麦アレルギー …… パンからご飯に変更
- 乳アレルギー …… チーズの代わりにマヨドレ使用でコクを出す

- 具材を炒めることで焼き時間を短縮できます



■材料（大人2人+子ども1人分）

- | | | | | | | | |
|-------|------------|-----------|--------|-------|------------|--------|----------|
| (A) | ・ごはん | | 400g | (B) | ・ごま油 | | 少々 |
| | ・豚ひき肉 | | 120g | | ・しょうゆ※ | | 小さじ1/2 |
| | ・しょうゆ※ | | 小さじ1 | | ・砂糖 | | 小さじ1弱 |
| | ・砂糖 | | 大さじ1/2 | | ・いりごま | | 小さじ1 |
| | ・生姜(すりおろし) | | 少々 | | ・もやし | | 80g |
| | ・ほうれん草 | | 40g | | ・コーン缶(ホール) | | 小さじ2(8g) |
| ・にんじん | | 1/4本(40g) | (C) | ・すし酢※ | | 大さじ1/2 | |
| | | | | ・砂糖 | | 小さじ2 | |

※1ページ「調味料について」参照

■作り方

- ① 豚ひき肉を炒め、火が通ったところに(A)で味をつける
- ② ほうれん草を適当な大きさに切り、ゆでて水気をしぼる
- ③ にんじんは短いせん切りにし、ゆでて水気をきる
- ④ ②と③をボウルに入れて、(B)で和える
- ⑤ もやし長い場合は短く切り、ゆでて水気をきる
- ⑥ コーンは水気をきる
- ⑦ ⑤と⑥をボウルに入れて、(C)で和える
- ⑧ ごはんの上に①、④、⑦を盛りつける

工夫点
調理のポイント

保育園から保護者へのアドバイス

○ 毎月給食に登場する人気メニューです
豚ひき肉を使用しているので、子どもでも
食べやすくしております

○ 卵の代わりに彩りでコーンを使用している
ので卵アレルギーの子でも食べられます

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・豆腐 …… 400g
（固め絹ごし）
- ・豚ひき肉 …… 200g
（鶏でも可）
- ・大葉 …… 10枚
- ・油 …… 小さじ1
- ★みそ※ …… 小さじ1
- ★みりん …… 小さじ2
- ☆マヨドレ …… 大さじ1
- ☆みそ※ …… 大さじ1
- ☆油 …… 小さじ2
- ☆砂糖 …… 小さじ1



マヨドレ(卵を使用していないマヨネーズ状のドレッシング)を使用することで卵アレルギーの子どもと一緒に食べることができます

※1ページ「調味料について」参照



■作り方

- ① 豆腐は水切りをし、食べやすい大きさに切る
- ② 大葉はみじん切りにする
- ③ 豚ひき肉を油で炒め、★で味付けし、火を止めてから大葉を入れる
- ④ ①をグラタン皿に入れ、③の肉みそ、合わせておいた☆のソースの順でのせ、オーブンで焦げ目がつくまで焼く（250℃10～15分）

 工夫点
調理のポイント

- 牛乳、小麦粉、卵も不使用なのでアレルギーの子どもにはうれしいメニューだと思います
- 材料を変えて作ることで色んな味を楽しめます

 保育園から保護者へのアドバイス

- 材料はきのこやなすびなど色々変えて作ってみても美味しいです
- ドリアにしても食べやすいので子どもには食べやすいメニューです





※乳製品を使用しています

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・かぼちゃ …… 200g
- ・牛乳 …… 280ml
- ・じゃがいも …… 小1個（90g）
- ・ツナ缶 …… 30g
- ・玉ねぎ …… 1/3個（60g）
- ・片栗粉 …… 大さじ4
- ・バター …… 大さじ1/2
- ・塩こしょう …… 少々
- ・小松菜 …… 1/5束（60g）
- (A) { バター …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- ・ケチャップ※ …… 大さじ1



※1ページ「調味料について」参照

■作り方

- ① かぼちゃはゆでて皮をのぞいてつぶし、牛乳でのばす
- ② じゃがいもは2mm厚さのいちよう切りにしてゆで、ツナ缶は汁気をきり、玉ねぎはうす切りにする
- ③ ①に②と片栗粉を加えて混ぜる
- ④ フライパンにバターを熱し、③を入れて塩こしょうし、平らになるように整えてふたをして両面を焼き、全体に火が通ったら取り出して切り分ける
- ⑤ 小松菜は(A)で炒める
- ⑥ ④にケチャップをかけ、⑤を添える

 工夫点
調理のポイント

- じゃがいもはゆでてから他の食材と合わせることで、火の通り加減を均一にすることができます
- 小松菜は繊維が口に残りやすいので、乳児は小さくカットしてあげると飲み込みやすくなります

 保育園から保護者へのアドバイス

- 卵の代わりにかぼちゃ、牛乳、片栗粉で代用ができます

『米粉のポパイ蒸しパン』 うえしおキンダースクール



■材料（大人2人+子ども1人分）

- ・ほうれん草 …… 20g
- ・米粉 …… 100g
- ・上白糖 …… 50g
- ・ベーキングパウダー …… 10g
- ・豆乳 …… 90ml
- ・つぶあん …… 20g

■作り方

- ① ほうれん草はゆでて、包丁で細かくする
- ② すべての材料を入れて混ぜる
(マヨネーズ程度の固さになるよう、豆乳の量を調整する)
- ③ アルミカップに②の生地を入れ、10分蒸す

蒸し器がない場合



・深めの鍋にお湯を沸かし、その中にお皿などを入れて水につけない様にアルミカップを並べてふたをして代用する



工夫点
調理のポイント

○ あんこをいれることでほうれん草の苦味を消せます



保育園から保護者へのアドバイス

○ ほうれん草以外にもにんじんやさつまいも
いろいろなものにかえて使えます
(ほうれん草20g→にんじん40g)

■材料（大人2人+子ども1人分）

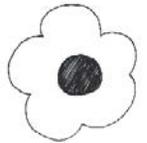
- ・さつまいも …… 150g
- ・砂糖 …… 小さじ5（15g）
- ・塩 …… 少々
- ・バニラエッセンス … 少々
- ・黒ごま …… 少々



■作り方

- ① さつまいもは皮をむいてゆで、しっかりとつぶす
- ② ①に砂糖を入れてよく混ぜる
- ③ ②に塩、バニラエッセンスを入れて混ぜる
- ④ ③を3等分にし、ラップの上に1つずつ乗せてきんちゃくのように上の方を絞っていく
- ⑤ ラップを広げて④に黒ごまをふりかけ、230℃のオーブンかトースターで5分程度焼く

乳製品が使える場合は…



◆作り方②に マーガリン、生クリーム 各大さじ1/2 を加えても良い

◆作り方③の生地がやわらかければ、スキムミルク少量を加えて固さを調節できる

工夫点
調理のポイント

- さつまいもはしっかりとつぶした方が食べた時になめらかになります



保育園から保護者へのアドバイス

- 卵が使える場合は、オーブンで焼く前に溶き卵を塗るとさらにおいしく仕上がります
- 今回は3等分にしましたが、手づかみで食べられるように小さくして焼いてもいいと思います
- 子どもと一緒に絞ったり、丸めたりすることも食育につながるとおもいますとても喜んで手伝ってくれると思います

※乳製品を使用しています



『米粉クッキー』

聖和かいせい保育園

■材料（大人2人+子ども1人分）

- ★上新粉 …… 40g
- ★三温糖 …… 25g
- ★片栗粉 …… 25g
- ・バター …… 40g
- ・バニラエッセンス … 少々

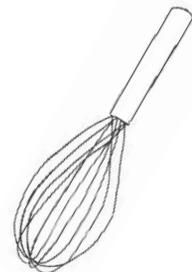


バターの代わりに
サラダ油でも作れます



■作り方

- ① ★をよく混ぜ合わせる
- ② ①に溶かしバター（またはサラダ油）とバニラエッセンスを入れ、ひとまとめになるように混ぜる
- ③ お好みの大きさにし、180℃12分ほどオーブンで焼く



工夫点 調理のポイント

保育園から保護者へのアドバイス

- ②をひとまとめにするとき、どうしてもまとまらない場合はサラダ油を少し入れてください
- 焼き上がりはくずれやすいのでしっかりと冷ましてからさわってください
- 小麦、卵アレルギー対応です
乳アレルギーの方はバターをサラダ油にしてください

- ココアを入れたり、ジャムをのせたりしてアレンジできます

大阪市のホームページにも離乳食をはじめ、
ライフステージ別のレシピが掲載されています！

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000016002.html>



離乳食の進め方などが掲載されています！

<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000460244.html>



レシピ集作成にご協力いただきました天王寺区・東成区食育推進ネットワーク、
天王寺区・東成区食生活改善推進員協議会の皆さまに深く感謝申し上げます。

食 事

のお悩みなどありましたらお気軽にご相談下さい。

天王寺区役所2階 25番 電話：06-6774-9882
東成区役所 2階 22番 電話：06-6977-9882

