

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

わかめスープ

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

参考▶101
ページ

みかん

みかん	80 g
-----	------

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