

5月 こどもの日

● たけのこごはん、鯉のぼりのピーマンの肉詰め、
ポテトサラダ、すまし汁、アップルパイ



● たけのこごはん、鯉のぼりのピーマンの肉詰め、ポテトサラダ、すまし汁、さつまいもパイ



アレルギー
対応献立



食物アレルギー原因物質：7 品目(卵・乳・小麦) 20 品目(牛肉・豚肉・りんご)

アレルギー
対応献立

食物アレルギー原因物質：
20 品目：(牛肉・豚肉)
を使用しています！



*たけのこごはん

米	50g
たけのこ水煮	20g
生しいたけ	10g
にんじん	5g
しょうゆ	5g
だし汁	100g

*鯉のぼりのピーマンの肉詰め

あいびき肉	45g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
パン粉	5g
牛乳	3g
卵	2g
ピーマン	30g
油	3g
ケチャップ	6g
チーズ	1g
焼のり	1g
アスパラガス	10g
飾り(こいのぼり)	

*ポテトサラダ

じゃがいも	20g
にんじん	5g
きゅうり	5g
マヨネーズ	5g
塩	少々

*すまし汁

わかめ	10g
しめじ	10g
白玉麩(ふ)	3g
だし汁	150g
塩	0.2g
しょうゆ	2g

*アップルパイ

りんご	20g
砂糖	5g
ライスペーパー	10g
片栗粉	少々
水	少々
油	3g

《作り方》たけのこごはん

- ① たけのこ、しいたけをスライス。にんじんは短冊切りにする。
- ② 洗米にだし汁、しょうゆ、①を入れてご飯を炊く。

《作り方》鯉のぼりのピーマンの肉詰め

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにして油を熱したフライパンで餡色になるまで炒める。
- ② 冷ました①に、あいびき肉と牛乳で戻したパン粉、卵を入れよくこねまとめ、半分に切ったピーマンに詰める。
- ③ 油を熱したフライパンに②を入れ両面を焼く。鯉のぼりの形に切りとる。
- ④ チーズとりのりで鯉のぼりの目を作り、ケチャップでうろこを書く。アスパラガスとポテトサラダも添えて盛り付ける。

《作り方》ポテトサラダ

- ① じゃがいもは1cm角に切り、にんじん・きゅうりはいちょう切りにする。
- ② じゃがいも、にんじんをゆで、きゅうりを加えマヨネーズで和える。

《作り方》すまし汁

- ① だしをとる、わかめ・しめじ・白玉麩(ふ)を入れる。
- ② 塩、しょうゆで味付けをととのえる。

《作り方》アップルパイ

- ① りんごはスライスして、砂糖を入れ鍋で煮る。
- ② ライスペーパーは水にさっとくぐらせ戻す
- ③ ②でりんごを包み、水溶き片栗粉で端をとめ、油で揚げる。



《作り方》鯉のぼりのピーマンの肉詰め

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにして油を熱したフライパンで餡色になるまで炒める。
- ② 冷ました①に、あいびき肉と片栗粉を入れよくこねまとめ、半分に切ったピーマンに詰める。
- ③ 油を熱したフライパンに②を入れ両面を焼く。鯉のぼりの形に切りとる。
- ④ じゃがいもをゆでてマッシュにし、丸く整える。その上にのりで鯉のぼりの目を作り、ケチャップでうろこを書く。アスパラガスとポテトサラダも添えて盛り付ける。

《作り方》ポテトサラダ

- ① じゃがいもは1cm角に切り、にんじん・きゅうりはいちょう切りにする。
- ② じゃがいも、にんじんをゆで、きゅうりを加えてマヨドレで和える。

《作り方》すまし汁

- ① だしをとる、わかめ・しめじを入れる。
- ② 塩、しょうゆで味付けをととのえる。

《作り方》さつまいもパイ

- ① さつまいもはスライスして、砂糖を入れ鍋で煮る。
- ② ライスペーパーは水にさっとくぐらせ、戻す。

*たけのこごはん

米	50g
たけのこ水煮	20g
生しいたけ	10g
にんじん	5g
しょうゆ	5g
だし汁	100g

*鯉のぼりのピーマンの肉詰め

あいびき肉	45g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
片栗粉	5g
ピーマン	30g
油	3g
ケチャップ	6g
じゃがいも	5g
焼のり	1g
アスパラガス	10g
飾り(こいのぼり)	

*ポテトサラダ

じゃがいも	20g
にんじん	5g
きゅうり	5g
日清マヨドレ	5g
塩	少々

*すまし汁

わかめ	10g
しめじ	10g
だし汁	150g
塩	0.2g
しょうゆ	2g

*さつまいもパイ

さつまいも	20g
砂糖	5g
ライスペーパー 1枚	10g
片栗粉	少々
水	少々
油	3g

参照▶ 101
ページ

ポイント

肉全般を使えない時は、
白身魚で代用しましょう。