

西脇こども園

《アレルギーのお子さんと一緒に食べる安心メニュー》

ほうれん草のサラダ

【材 料】 (こども4人分)

ほうれん草…………… 2束
コーン缶…………… 30g
ベーコン…………… 4枚
マヨネーズ…………… お好み
塩…………… お好み



【作り方】

- ① コーン缶は水気をきる。
- ② ほうれん草は洗って茹でて冷やす。
- ③ ほうれん草を一口大に刻む。
- ④ ベーコンは1cm幅に切って焼く。
- ⑤ ボウルに茹でたほうれん草、コーン、焼いたベーコンを入れ、マヨネーズ、塩で和える。

<ひとくちメモ>

マヨネーズで和える事で子どもたちにも食べやすい味に仕上がっています。

ツナピザ

【材 料】 (こども4人分)

米粉の餃子の皮…………… 4枚
ツナ缶…………… 1/2缶
コーン缶…………… 10g
ピーマン…………… 1/2個
マヨネーズ…………… お好み
ケチャップ…………… お好み



【作り方】

- ① ① ツナ缶とコーン缶は水気を切る。
- ② ピーマンは洗って2cmの細切りにする。
- ③ ツナ、コーン、ピーマンをマヨネーズで和える。
- ④ 餃子の皮にケチャップを塗る。
- ⑤ ③をのせ、皮がパリッとするまでトースターで焼く。

<ひとくちメモ>

米粉の皮を使うことで、アレルギーのある子どももない子どもと同じものが食べられます。

タンドリーチキン

【材 料】 (こども4人分)

鶏もも肉…………… 300g
A おろしにんにく… 小さじ2
おろししょうが… 小さじ2
マヨネーズ…………… 大さじ4
ケチャップ…………… 大さじ4
醤油…………… 大さじ1
塩…………… 少々
カレー粉…………… 大さじ1
油…………… 大さじ1



【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② Aを合わせ、鶏肉を入れもみこみ、30分～1時間ほどおく。
- ③ フライパンに油をしき、中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして両面をこんがり焼く。焼き色がついたらふたをして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。

<ひとくちメモ>

本格的なインドの家庭料理が、ご家庭でも食べられます。子どもたちに人気なカレー味のお肉です。

★ こども食堂 (パティオ) を開設しています

みんなで一緒に食事をする楽しさを味わい (孤食の解消) 子どもたちの居場所づくりを応援しています。

開店日 月～土 (祝・祭日はお休み)
時間は、11:30～16:00
食事は12:00から

★ 完全給食を実施しています

地元のお米を使用し、アレルギー食材を除去することでみんな同じランチを楽しんで食べています。

※一時預かり保育のときもお弁当の心配はいりません。

★ 一人一人に合わせた食事を提供しています

7か月～15か月の乳児の離乳食は個々の成長に合わせて、献立を作成しています。

また、乳幼児は体調に合わせて、身体にやさしい食事を提供しています。



ホームページ

(西脇こども園)

西脇市西脇760-1 電話0795(22)2909

西脇市社会福祉法人連絡協議会

西脇市内の13社会福祉法人(14施設)が公益的な取り組みを実施しています。今回はそれぞれ自慢のレシピをご紹介します。どうぞ、一度お試しください。

(事務局) 西脇市社会福祉協議会 電話0795(22)5400