

みんなでいっしょにおいしくたべよう

食物アレルギーの子

京都

おこしやす

メニュー

特定原材料 7 品目不使用

## 食物アレルギーの子 京都おこしやすメニューの作成にあたって

食物アレルギー対応食の提供において最も重要なことは子どもの安全性の確保であり、おいしい食事を安心して食べることができるようにすることです。

「食物アレルギーの子 京都おこしやすプロジェクト」では宿泊施設・食事提供施設が安全・安心な食事を提供するための体制作りに関する相談を行う相談窓口を 2013 年に同志社女子大学 生活科学部 食物栄養科学科 臨床栄養学研究室に設置しました。この相談窓口は食物アレルギー児の診療に携わっている日本小児科学会専門医・日本アレルギー学会指導医（小児科）である私を責任者として管理栄養士が担当しました。

その相談内容および昨年度に協力施設を対象に行ったアンケート結果から明らかになったことは、提供される加工食品の使用頻度が高いにもかかわらずアレルギー表示制度の理解や表示の確認が不十分な施設があることでした。また、様々な調査結果から食物アレルギーに関する事故は食事提供の最後の段階である配膳において起こる頻度が最も高いこと、このようなヒューマンエラーはダブルチェック、トリプルチェックによっても防ぐことは難しいという現実が浮かび上がってきました。

そこで食物アレルギーのある子どももいない子どもも一緒においしくたべることができる食物アレルギーの子 京都おこしやすメニューを作成しました。

お出汁は昆布と鰹節でしっかりととり、調味料もお醤油（大豆、小麦、塩のみを原材料とした製品中には抗原性は残っていないことを確認済み）、お酒、みりん、味噌、醸造酢、柑橘類の絞り汁を基本とし、特定原材料 7 品目を使用しません。

今回のメニューでは基本的な調味料以外は加工食品を用いていませんが、加工食品を使用される場合のアレルギー表示を見る場合に知っておいていただきたい約束事、施設における食物アレルギー対応レベル自己チェック表を巻末に載せました。参考になれば幸いです。

京都を訪れる子どもたちがお友達と一緒に安心して素材のおいしさとお出汁の“うまみ”を味わっていただけることを願っています。

2018 年 3 月

同志社女子大学 生活科学部 食物栄養科学科  
伊藤節子

## 夕食献立 1

### 先付

さつまいものレモン煮  
鮭のエスカベッシュ  
ほうれん草・しめじの白和え

### すき焼き

牛肉  
白ねぎ、玉ねぎ、白菜、生しいたけ、  
豆腐、しらたき、

### お造り

三種盛り合わせ  
つま、しそ、わさび

### サラダ

季節の生野菜  
手作りドレッシング

### 酢の物

紅白なます

### ご飯

### 赤だし

なめこ、豆腐

### 季節のフルーツ

## 夕食献立 2

### 先付

たけのこの土佐煮  
ほうれん草としめじのお浸し  
ぶりの照り焼き

### 陶板焼き

牛肉または豚肉  
蒸し野菜  
さつまいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリーなど  
手作りポン酢

### 野菜の天ぷら ※米粉使用

かぼちゃ、なす、しし唐、パプリカ、エリンギなど  
天つゆ  
大根おろし

### サラダ

季節の生野菜  
手作りドレッシング

### 酢の物

きゅうり、わかめ

### ご飯

### お吸い物

豆腐、三つ葉

### 季節のフルーツ

## 夕食献立 3

### 先付

牛肉とごぼうのしぐれ煮  
小松菜としめじのお浸し  
小芋亀甲煮

### 豚しゃぶ

豚肉  
白菜、水菜、ねぎ、生しいたけ、えのきなど  
手作りポン酢

### お造り

三種盛り合わせ  
つま、しそ、わさび

### 野菜の天ぷら ※米粉使用

かぼちゃ、なす、しし唐、パプリカ、エリンギなど  
天つゆ  
大根おろし

### 酢の物

紅白なます

### ご飯

### 赤だし

かぶ、ねぎ

### 季節のフルーツ

## 夕食献立 4

鶏のから揚げ フライドポテト添え ※片栗粉使用

鶏もも肉

じゃがいも

野菜の炊き合わせ

かぼちゃ、人参、さやいんげん、しいたけ、高野豆腐など

湯豆腐

豆腐 (しき昆布)

手作り喰いだし

ねぎ、しょうが、すだち

お造り

三種盛り合わせ

つま、しそ、わさび

サラダ

季節の生野菜

手作りドレッシング

酢の物

たこ、きゅうり

ご飯

お吸い物

えのき、三つ葉

季節のフルーツ

## 朝食 1

焼き魚

大根おろし

塩焼き 鮭、鯛 など

幽庵焼 さわら、ぶり など

西京焼き さわら、鮭 など

干物 アジ、ハタハタ など

牛肉とごぼうの煮物

牛肉、ごぼう、人参など

ほうれん草のお浸し

ほうれん草、人参、ごま

れんこんの酢の物

れんこん、赤とうがらし

ご飯

お味噌汁

豆腐、油揚げ、ねぎ

季節のフルーツ

## 朝食 2

ゆで豚肉（鶏肉）、蒸し野菜添え

豚肉のうす切り

ゆで鶏胸肉のうす切り

キャベツ、人参など

手作りポン酢

手作りドレッシング

ひじきの煮物

ひじき、人参、油揚げ

小松菜とちりめんじゃこのお浸し

小松菜、ちりめんじゃこ

白和え

豆腐、ほうれん草、人参、

こんにゃく、きのこ

ご飯

お味噌汁

なめこ、豆腐

季節のフルーツ

## お弁当 1

### 【おかず】

旬の魚の塩焼き (1/2 切れ程度)

牛肉の八幡巻き

野菜天ぷら ※ 米粉使用

干し椎茸含め煮

生揚げの煮物

野菜の炊き合わせ

小芋、人参、れんこん、大根、ふきなど

紅白なます

金平ごぼう

### 【ごはん】

白飯 (切御飯)

湯葉ちらし寿司

具 かんぴょう、干し椎茸、高野豆腐

飾り 湯葉、きぬさや、人参

### 【デザート】

抹茶小豆寒天

フルーツ

## お弁当2

### 【おかず】

鶏肉の竜田揚げ ※片栗粉使用

豚肉のしょうが焼き

千切り野菜

ピーマン・パプリカの炒め物

かぼちやの煮物

たけのこ土佐煮

昆布巻き

揚げなすの煮びたし

れんこんの酢の物

こんにゃくの炒り煮

### 【ごはん】

白飯

炊き込みご飯

人参、干ししいたけ、ごぼう、  
こんにゃく、油揚げ、たけのこなど

### 【デザート】

白玉団子・小豆あん

フルーツ

今日のメニューで使用した調味料

商品名	原材料表示	メーカー
特選 丸大豆しょうゆ	大豆、小麦、食塩	キッコーマン (株)
米だけのまる 純米酒	米 (国産)、米こうじ (国産米)	白鶴酒造 (株)
寶本味酢	国産米、米こうじ、本格米焼酎	寶酒造 (株)
粉わさび	西洋わさび、着色料 (クチナシ、紅花黄)	S&B エスビー食品 (株)
純米米酢	米	ミツカン (株)
八丁味噌	大豆、塩	カクキュウ (株)

(参考)

特定原材料 7 品目を使用していない基本的調味料の例

商品名	原材料表示	メーカー
トマトケチャップ	トマト、糖類 (上白糖、ブドウ糖果糖液糖、ブドウ糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料	カゴメ (株)
醸熟ソース ウスター	野菜・果実 (トマト、たまねぎ、にんじん、その他)、醸造酢、糖類 (砂糖、ぶどう糖)、食塩、アミノ酸液、発酵調味料、香辛料 / カラメル色素、甘味料 (甘草)、香辛料抽出物、(一部に大豆・リンゴを含む)	カゴメ (株)
ブラックペッパー	ブラックペッパー	S&B エスビー食品 (株)
カレー粉	ターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグリーク、こしょう、赤唐辛子、ちんぴ、香辛料	S&B エスビー食品 (株)
カラシ (粉末)	からし、着色料 (ターメリック)	S&B エスビー食品 (株)
特定原材料不使用 無添加ブイヨン	食塩、デキストリン、酵母エキス、上白糖、たまねぎ、香辛料	マギーネスレ (株)

2018 年 3 月現在

アレルギー表示の対象食品と表示の約束事

特定原材料等の名称	食品
特定原材料 (表示義務)	卵、牛乳、小麦、落花生、えび、そば、かに
特定原材料に準ずる (表示の推奨)	いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

(平成 23-24 年度全国調査発症例の多かった順)

- アレルギー表示はあらかじめ箱や袋で包装されているもの、缶やビンに詰められた加工食品が対象です
- 特定原材料の 7 品目は一定濃度（加工食品 1g 中にタンパク質量として数  $\mu$ g）以上含まれているときにのみ表示されます
- 特定原材料に準ずる 20 品目には表示義務がないため、加工食品に使われていても表示されないことがあります
- 現行の表示制度では「7 品目除去」のメニューは一定の制約の下に作成可能ですが、「27 品目除去」は加工食品を用いる限り責任をもって作成することができません

食物アレルギー対応レベル自己チェック表

調理の場所	<input type="checkbox"/> すべて施設内で調理 <input type="checkbox"/> 一部外部へ依頼 <input type="checkbox"/> すべて外部へ依頼	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 5px;">↑</div> <div style="margin-right: 5px;">高</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px 0;"> <div style="margin-right: 5px;">↓</div> <div style="margin-right: 5px;">低</div> </div>
インスタント・ 合わせ調味料の 使用	<input type="checkbox"/> 使用しない <input type="checkbox"/> 使用することがある <input type="checkbox"/> よく使用する	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 5px;">↑</div> <div style="margin-right: 5px;">高</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px 0;"> <div style="margin-right: 5px;">↓</div> <div style="margin-right: 5px;">低</div> </div>
特定原材料の 確認	<input type="checkbox"/> 必ずさかのぼって確認 <input type="checkbox"/> 確認しないときもある <input type="checkbox"/> 確認しない	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 5px;">↑</div> <div style="margin-right: 5px;">高</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 5px 0;"> <div style="margin-right: 5px;">↓</div> <div style="margin-right: 5px;">低</div> </div>

