

ペップキッチン 団体メニュー

※キウイアレルギーのお子様をご参加の場合は、代替品のブルーベリーをすべての参加児に使用いたします。

A 自家製ピザ・スープ・フルーツヨーグルト

※使用する野菜(ピザ)と果物(ヨーグルト)は季節で変わります。

【4～9月】



ピザ: なす・ピーマン・玉ねぎ
ヨーグルト: りんご・キウイ・みかん

【10～11月】



ピザ: れんこん・ブロッコリー・しめじ
ヨーグルト: りんご・キウイ・みかん

【12～3月】



ピザ: れんこん・ブロッコリー・しめじ
ヨーグルト: いちご・キウイ・みかん

B 野菜ドーナツ・スープ・フルーツヨーグルト

※使用する果物(ヨーグルト)は季節で変わります。

【4～11月】



ヨーグルト: りんご・キウイ・みかん

【12～3月】



ヨーグルト: いちご・キウイ・みかん

Aメニュー

米粉の季節野菜ピザ



【材料】

【ピザ生地】 4人分

絹ごし豆腐・・・150 g
米粉・・・150 g
ベーキングパウダー・・・4 g
きび砂糖・・・45 g
塩・・・0.3 g

【トマトソース】

トマトケチャップ・・・8 g
すりおろしにんにく・・・0.8 g
きび糖・・・0.4 g
オリーブオイル・・・0.8 g
ハーブソルト又は塩・・・0.2 g

【コーンマヨ】

エッグケアマヨネーズ・・・8 g
コーン・・・10 g
きび糖・・・0.5 g
塩・・・0.1 g

【5月～9月具材】

なす・・・1/12本
ピーマン・・・1/12個
玉ねぎ・・・8 g
ウインナー・・・1/2本
オリーブオイル・・・適量

【10月～3月具材】

ブロッコリー・・・小房1/2
しめじ・・・4 g
れんこん・・・5 g
ウインナー・・・1/2本
お酢・・・適量

豆乳チーズ・・・10 g
オリーブオイル・・・適量

【作り方】

【下準備】 ースタッフが行いますー

具材の準備

(5月～9月)

- ☐ なすを1/4にカットし、オリーブオイルをひいたフライパンで焼く
- ☐ ピーマン・玉ねぎをみじん切りにする

(10月～3月)

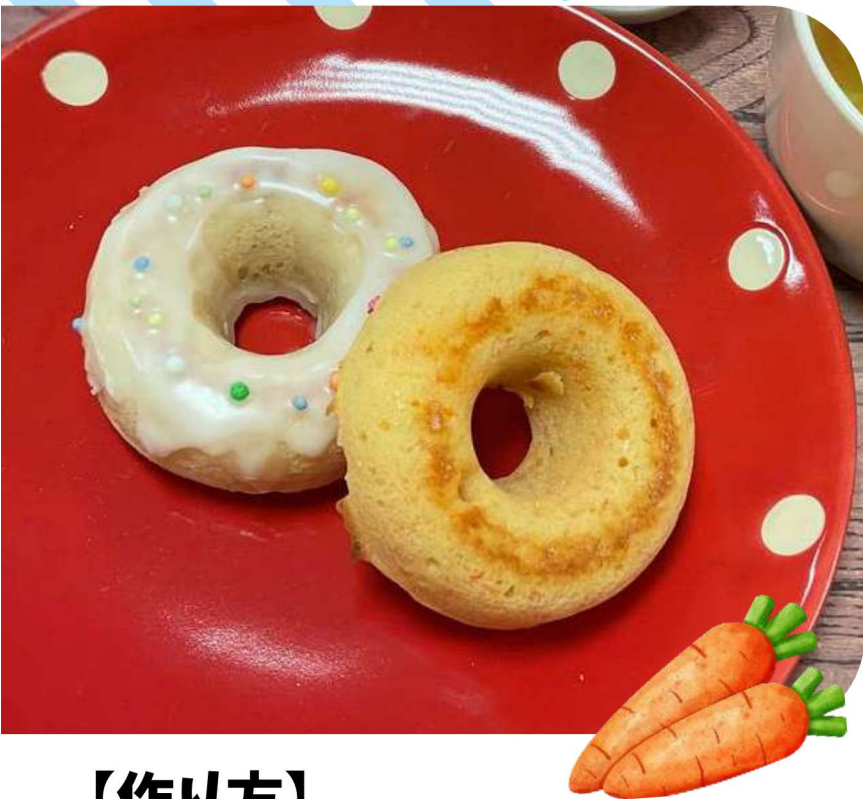
- ☐ れんこんは酢水につけて色止めをする
- ☐ ブロッコリーを軽くゆでる
- ☐ ウインナーを輪切りにする
- ☐ オーブンを200℃に予熱しておく

ーお子様が行いますー

- ① 絹ごし豆腐をホイッパーで混ぜて細かくする
- ② 米粉・ベーキングパウダー・きび砂糖・塩を入れてスプーンで混ぜる
- ③ まとまったら手でこねる
- ④ 1人85gずつオーブンシートの上にのせ、生地をのばす
- ⑤ ソースの材料混ぜて、④の半分に塗る
※ハーブソルトか塩を選んでもらう
- ⑥ コーンマヨの材料を混ぜ合わせて、残り半分にのせる
- ⑦ トマトソースの上に具材を自由にのせる
- ⑧ 豆乳チーズをのせる
- ⑨ オリーブオイルを生地の周りに回しかけ200℃で12分焼く

Bメニュー

にんじんドーナツとプレーンドーナツ



【材料】

【ドーナツ】

絹豆腐	24.5 g
米粉	17.5 g
アーモンドパウダー	7 g
ベーキングパウダー	1.4 g
きび糖	12.6 g
調整豆乳	14 g
すりおろし人参	10 g
こめ油	適量

【グレース】

粉糖	12 g
レモン汁	1 g
水	1 g

【飾り付け】

トッピングシュガー	0.5 g
-----------	-------

【作り方】

【下準備】ースタッフが行いますー

- ☐ 人参をすりおろす
- ☐ 粉糖・レモン汁・水を混ぜ、人数分に分ける
- ☐ シリコンドーナツ型にこめ油を塗る
- ☐ オーブンを200℃に温めておく
- ☐ Aの材料を袋に計っておく

【ドーナツ】ーお子様が行いますー

- ① 袋に入っている豆腐を手で揉んだら、Aの材料と調整豆乳を入れてさらによく揉む。
- ② 袋の中で半分に分け、ビニールタイを使って止める。
- ③ ドーナツのシリコン型に①を半量流し入れる。
- ④ 袋に残った生地すりおろした人参を入れて揉む。
- ⑤ ドーナツ型に流し入れる。
- ⑥ 200℃のオーブンで10分焼く。

【仕上げ】

- ① グレースにドーナツの表面を付けて白くする。
- ② トッピングシュガーをふりかけて飾りつける

A・B共通

野菜スープ／豆乳ヨーグルト



【材料】

玉ねぎ・・・・・・・・・・5g
にんじん・・・・・・・・・・5g
レタス・・・・・・・・・・10g

鶏がらスープの素・・・1.5g
水・・・・・・・・・・100ml

【作り方】

ーお子様が行いますー

- ① 鍋に水・にんじん・玉ねぎを入れて加熱する。
- ② コップに入ったレタスをちぎる。
- ③ 鍋に鶏がらスープの素を入れる。
- ④ ③をコップに入れて完成。

【材料】

豆乳ヨーグルト・・・・・・・・30g

〈5月～12月のフルーツ〉

りんご・・・・・・・・・・1/16個
みかん・・・・・・・・・・2粒
キウイフルーツ・・・・・・・・1/16個

〈1月～3月〉

いちご・・・・・・・・・・1/2粒
みかん・・・・・・・・・・1粒
キウイフルーツ・・・・・・・・1/16個

※キウイアレルギー児参加の場合
ブルーベリー・・・・・・・・2粒

【作り方】

ーお子様が行いますー

- ① フルーツをスケーパーで切る。
- ② ヨーグルトに入れて完成。



アレルギー表

使用食品 メニュー		特定原材料8品目								特定原材料に準ずるもの20品目																			
		卵	乳	小麦	そば	落花生 (ピーナッツ)	エビ	カニ	くるみ	イカ	いくら	オレンジ	キウイフルーツ	牛肉	あわび	さけ	サバ	大豆	鶏肉	豚肉	マカダミアナッツ	もも	山芋	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド	ゴマ
GM	米粉の季節野菜ピザ																												
	● 絹ごし豆腐																	●											
	● エッグケアマヨネーズ	○																●											
	● ウインナー	○	○	○			○	○												●									
	● 豆乳シュレッド		○															●											
	にんじんドーナツとプレーンドーナツ																												
	● 絹ごし豆腐																	●											
	● アーモンドパウダー	○	○	○																								●	
	● 調整豆乳																	●											
	● 粉糖	○	○	○				○																					
	● トッピングシュガー	○	○	○														●											
	野菜のスープ																												
	● 鶏がらスープの素																		●										
	豆乳ヨーグルト～季節のフルーツ入り～																												
	● 豆乳ヨーグルト																	●							●				
	● りんご																							●					
	● キウイフルーツ												●																

●原材料に含まれているもの

○同じ工場の製造ラインで使用しているもの

△原材料はエビ・カニの生息する海域で採取しています。

【アレルギー対応について】

- ・キウイアレルギー児がご参加の場合、代替品のブルーベリーを参加児皆さまに使用いたします。
- ・キウイ以外のアレルギー児の場合、該当アレルギー食材が含まれるメニューにはご参加いただけません。なお、○△の食材に関しては、保護者のご了承があればご参加いただけます。
- ・アレルギー対策の観点から、使用する全ての食材を食べたことがある状態でご参加いただいております。別資料「材料一覧」を保護者様にご確認いただくようお願いいたします。なお、食べたことのない食材が含まれていた場合、当日までに召し上がりアレルギーの有無を確かめた上でご参加ください。

Aメニュー

米粉の季節野菜ピザ

生地	絹ごし豆腐 	米粉 	ベーキングパウダー 	きび砂糖 	塩 
トマトソース	トマトケチャップ 	すりおろしにんにく 	きび砂糖 	オリーブオイル 	ハーブソルトまたは塩 
コーンマヨ	エッグケアマヨネーズ 	コーン 	きび砂糖 	塩 	
4~9月 具材	なす 	ピーマン 	玉ねぎ 	ウインナー 	オリーブオイル 
10~3月 具材	ブロッコリー 	しめじ 	れんこん 	ウインナー 	お酢 
トッピング	豆乳チーズ 	オリーブオイル 			

Bメニュー

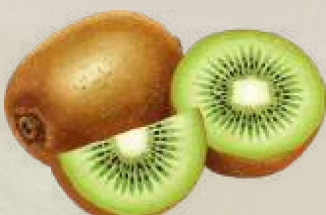
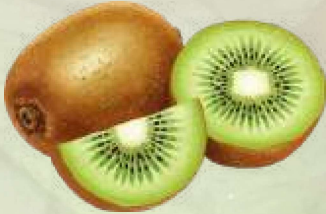
にんじんドーナツと プレーンドーナツ

ドーナツ	絹豆腐 	米粉 	アーモンド パウダー 	ベーキング パウダー 
	きび糖 	調整豆乳 	こめ油 	にんじん 
グレース	粉糖 	レモン汁 	水 	
飾りつけ	トッピング シュガー 			

Aメニュー

Bメニュー

豆乳ヨーグルト ～季節のフルーツ入り～

ヨーグルト	豆乳ヨーグルト 		
4～12月 果物	りんご 	みかん 	キウイフルーツ 
1～3月 果物	いちご 	みかん 	キウイフルーツ 
キウイ アレルギー児が ご参加の場合	ブルーベリー 		

Aメニュー

Bメニュー

野菜のスープ

野菜スープ

玉ねぎ



にんじん



レタス



鶏がら
スープの素



水

