

豊中市立児童発達支援センターの給食について

| | 全体 | ミキサー食 | 軟食 | 配慮 |
|----|--|---|--|---|
| 野菜 | <p>硬い野菜(人参・大根など)は繊維に反して切り、形を残したい野菜(里芋・じゃが芋など)は繊維にそって切ります。</p> <p>きゅうりはスライスにし、葉物(小松菜・ほうれん草・チンゲン菜など)は葉の方に縦に包丁を入れます。</p> <p>根菜類(蓮根・ごぼう・たけのこなど)は圧力鍋を使用します。</p> <p>野菜の色が悪くなりますが、食べやすくする為によく加熱します。</p> | <p>柔らかくして、ミキサー等にかけて滑らかになります。</p> <p>ピーマンは薄皮を取ります。</p> <p>豆類(空豆・えんどう豆・さやいんげんなど)は圧力鍋を使用します。</p> <p>茄子・きゅうりは、場合によって皮をむいています。</p> <p>トマトは皮をとり、ミキサーにかけます。</p> <p>主食・主菜・副菜のねぎ・みつば・パセリは飾りつけ用に加熱してそのままのせています。</p> <p>たべにくい食材は除去するのではなく、香りや彩りとして楽しんでもらえるように残しています。</p> <p>たけのこは穂先を使用しています。</p> | <p>歯ぐきで崩れるくらいに加熱、または圧力鍋を使用しています。</p> <p>ピーマンは薄皮を取ります。</p> <p>豆類(空豆・えんどう豆・さやいんげんなど)は圧力鍋を使用。</p> <p>茄子・きゅうりは、場合によって皮をむいています。</p> <p>たけのこは穂先を使用しています。</p> | <p>こんにゃく・ごぼうは分離しやすいので、ミキサーにかけます。</p> <p>食べにくい食材、消化しにくい食材(ごぼう・れんこん・たけのこ・ピーマン・椎茸など)は食べやすいように、葉・茎・穂先など部位別にする、調理器具・方法を変えるなど工夫します。</p> |
| 果物 | <p>基本的に果物は薄い塩素(次亜塩素酸ナトリウム)につけて消毒し、水洗いします。</p> | | | |

| | 全体 | ミキサー食 | 軟食 | 配慮 |
|-------|---|--|---|------------------------|
| 肉 | 牛肉は赤身を使用。 鶏肉はもも肉皮なしを使用。 豚肉は料理によって、もも肉・ヒレ肉・ロース肉など使い分けます。 | 食べにくいお肉はミキサー等にかけて後にでんぷんでとろみをつけます。 さらに飲み込み易いようにとろみを別に添えます。 | ミンチ以外は圧力鍋を使用。 必要に応じてとろみを別に添えます。 | 軟らかくする為に、お酒やブイヨンにつけます。 |
| 魚 | なるべく骨の少ない魚を使用。 塩焼きは、あらかじめお酒に塩を入れて浸く。その後、水を入れた鉄板にクッキングシート→魚→クッキングシートの順でふたをして蒸し焼きします。 | 調理済みの魚の皮を取ります。 脂身の少ない魚は少量の油分を加えたり、だし汁を入れてミキサー等にかけて後にでんぷんでとろみをつけたりします。飲み込み易いようにとろみを別に添えます。 | 水分を多く含ませるようにしているため、普通食と同じ。 必要に応じてとろみを別に添えます。 | 焼き魚はしっとりするようにします。 |
| 揚げ物 | 細めのパン粉を使用。 | 衣はかたい部分だけ取って、ミキサー等をかけ、必要に応じてでんぷんを使用。 | 揚げてから、圧力鍋を使用。 必要に応じてとろみを別に添えます。 | |
| ハンバーグ | 二度引きしてもらったミンチ肉をさらに粒がなくなるまでよく練ります。オープンに水を張り、クッキングシートをかけたその上にハンバーグをのせ、さらに上からクッキングシートをかけて蒸し焼きにします。 | | | |
| 煮物 | 煮汁を多めにします。 | | | |

| | 全体 | ミキサー食 | 軟食 | 配慮 |
|----|--|-------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 乾物 | 切り干し大根は水につけてもどし、茹でてから調理します。ひじきは乾物でなく生ひじきを使います。麩は出し汁でもどしてから調理します。 | わかめ、花かつお、味付け海苔はミキサーで粉状にしています。 | ひじき、切り干し大根は圧力をかけます。 | ゴマはカッターで細かくします。 |
| 麺類 | 一般的なかたさよりも、やわらかく茹でます。 | より、やわらかくします。 (マカロニ、そうめんなど) | より、やわらかくします。 (マカロニ、そうめんなど) | 出し汁、スープ等でのばして食べやすくします。 |

| 主食 | | | |
|---|--|--|---|
| ご飯 精白米 1:水 1.4 倍+800ml で炊飯します。お寿司・炊き込みご飯など必要に応じて水分を調節しています。 | 軟飯 炊きあがったご飯を水に浸してから、弱火で炊きます。 | お粥 精白米の 4.5 倍の水で炊飯します。 | お粥のミキサー 予め炊いていたお粥(精白米 1:水 4)を冷凍し、解凍してミキサーにかけます。 |
| パン粥 パンを一口大に切ります。鍋に水を入れてパンを浸し、余分な水をきって牛乳を入れます。少しねかせて、余分な牛乳を捨て、弱火でゆっくり鍋をゆすりながら炊きあげます。 | | パンのミキサー パンを一口大に切ります。パンに水を浸した後余分な水分をきり、牛乳を加えながらミキサーにかけます。 弱火でゆっくり混ぜながら仕上げます。 | |

| | ミキサー食 | 軟食 |
|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 味噌汁 すまし汁 | 具のミキサー、汁は別。 | そのまま。 |
| スープ | 具とスープを一緒にミキサー。 | そのまま。 |
| お寿司 チキンライス 炊き込みご飯 | おじや。 | 肉などの具が入ってる場合、圧力鍋を使用。 |
| みかん缶 | ミキサーして、加熱しながら水分をなくし、ジャム状にする。 | 繊維が少ないので、そのまま。 |
| パイナップル缶 | ミキサーして、加熱しながら水分をなくし、ジャム状にする。 | ミキサーして、加熱しながら水分をなくし、ジャム状にする。 |