

奥越高原青少年自然の家 R6.3月献立

- ・朝食の★マークはボリュームコースを選択した方のみについてきます。
- ・夕食の★マークはボリュームコースを選択した方のみで、3つの中からお選びいただけます。
- また、◎マークはデザートコースを選択した方のみで、3つの中からお選びいただけます。

日付	1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31	2.5.8.11.14.17.20.23.26.29	3.6.9.12.15.18.21.24.27.30
	NO.1	NO.2	NO.3
朝食	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	鯖の塩焼き	ミートオムレツ	じゃがマガオムレツ
	だし巻き卵	ハム	チキンフランク
	納豆	切干大根煮	マカロニサラダ
	ポテトサラダ	さつま芋の甘露煮	昆布豆
	せんきゃべツ	せんきゃべツ	せんきゃべツ
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
昼食	マーボー丼	チャーハン	ビーフカレー
	中華スープ	からあげ	ブロッコリーサラダ
		オニオンスープ	
夕食	ごはん	ごはん	ごはん
	ポターージュorコンソメスープ	ポターージュorコンソメスープ	ポターージュorコンソメスープ
	ミートボール酢豚風	ヒレソースカツ	野菜肉巻きフライ
	パイナップル	スパゲティナポリタン	レタス、トンカツソース
	もやしソテー	茹でとうもろこし	豚大根煮
	さつまいも天ぷら	麩の卵とじ煮	南瓜しゅうまい
	チキンナゲット	こんにゃく甘辛煮	ソース焼きそば
	ブロッコリーのピーナッツ和え	ごぼうサラダ	三角春巻き
	ストロベリーゼリー	オレンジ	フルーツゼリー
		水ようかん	
Vコース	★豚の生姜焼き	★ハーブチキン	★魚の照焼
Dコース	◎ミニたい焼き	◎ミニケーキ	◎チョコパイ

奥越高原青少年自然の家 R6.3月献立

日付	1.4.7.10.13.16.19.22.25.28.31		
	NO.1		
	献立名	献立名	原材料名
朝食	ごはん	精白米	
	味噌汁	日替わり具、【米みそ】大豆(遺伝子組み換えでない)、米、食塩、昆布だし、かつお節エキス、かつおぶし粉末、むろあじぶし粉末/酒精、調味料(アミノ酸等)、スモークフレーバー	大豆
	せんきゃばつ	キャバツ	
	鯖の塩焼き	さば、食塩/加工でん粉、pH調整剤、キシロース	さば
	だし巻玉子	液卵(国内製造)、砂糖、植物油脂、かつお節だし、でん粉、醤油、こんぶだし、みりん、でん粉発酵調味料、食塩、清酒/加工でん粉	卵、小麦、大豆
	納豆	丸大豆(遺伝子組み換えでない)、納豆菌【タレ】しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、砂糖、食塩、昆布エキス、かつお節エキス、昆布、しいたけエキス、酵母エキス、昆布魚介エキス、魚介たん白加水分解物、煮干しエキス、そうだ節、みりん、発酵調味料/調味料(アミノ酸等)、アルコール、酸味料、ビタミンB1、(一部に小麦・大豆・さばを含む)【からし】からし、食塩/アルコール、着色料(ウコン)、香料、酸味料、香辛料	小麦、さば、大豆
	ポテトサラダ	ばれいしょ、ドレッシング(食用食物油脂、乳等を主要減とする食品、砂糖、鶏卵、醸造酢、食塩、乳たんぱく、チキンコンソメ)、人参、玉ねぎ、香辛料/調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、酵素、香辛料抽出物	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、ゼラチン
	ふりかけ	【たまごふりかけ】ごま、小麦粉、砂糖、鶏卵加工品、乳糖、食塩、加工油脂、大豆加工品、こしあん、みそ、鰹節、乳製品、還元水あめ、エキス(チキン、酵母、鰹節、魚介)、鶏肉粉末、海藻カルシウム、のり、醤油、ぶどう糖果糖液糖、鶏脂、イースト、みりん、あおさ、抹茶、デキストリン/調味料(アミノ酸)、卵殻カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)、カロチノイド色素 【かつおふりかけ】ごま、鰹節、砂糖、食塩、乳糖、醤油、小麦粉、加工油脂、鶏卵加工品、大豆加工品、のり、みりん、エキス(鰹節、チキン、酵母、鰹、魚介)、鰹節粉、あおさ、乳製品、海藻カルシウム、こしあん、抹茶、みそ、鶏肉粉末、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、イースト、デキストリン、還元水あめ、鶏脂/調味料(アミノ酸等)、香料、カロチノイド色素、酸化防止剤(ビタミンE)	【たまごふりかけ】卵、乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉 【かつおふりかけ】卵、乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉
昼食	マーボー丼	豆腐、ひき肉、ネギ、ごま油、【麻婆豆腐の素】醤油、還元水あめ、豚肉、醃酵調味料、砂糖、動物油脂、味噌、豆板醤、豆鼓、ジンジャーペースト、ガーリックペースト、植物油脂、醸造酢、畜肉エキス、オイスターソース、香辛料、たん白加水分解物、食塩/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でんぷん、キサンタンガム)、酢酸ナトリウム、酸味料、ビタミンB1、パプリカ色素	小麦、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
	中華スープ	日替わり具、ごま油、【ジャンタン】食塩、デキストリン、動物油脂、砂糖、畜肉エキス、小麦粉、香辛料、ネギパウダー、野菜エキス、たん白加水分解物、植物油脂、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料	【ジャンタン】小麦、乳、牛肉、ごま、ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉
夕食	ごはん	精白米	
	ポターージュスープ または コンソメスープ または オニオンスープ	日替わり具 【ポターージュスープ】砂糖、粉末植物油脂、ポテトパウダー、デキストリン、食塩、コーンスターチ、脱脂粉乳、食用植物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンコンソメパウダー、ミルポパウダー、チーズ、、乳糖を主要原料とする食品、キノコエキスパウダー、うきみ(パセリ)/増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、微粒酸化ケイ素、カラメル色素、マリーゴールド色素、香料 【コンソメ】食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、食用植物油脂、野菜エキスパウダー、ビーフェイクスパウダー、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、香料、胡椒 【オニオンスープ】デキストリン、食塩、オニオンエキス、酵母エキス、チーズ、食用加工油脂、でん粉、野菜エキス、たまねぎ、野菜エキス調味料、ビーフェイク、粉末しょうゆ、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料	【ポターージュ】乳、大豆、鶏肉、豚肉 【コンソメ】大豆、牛肉 【オニオンスープ】小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉
	ミートボール 酢豚風	【肉団子】鶏肉、たまねぎ、つなぎ(パン粉、卵白)、粒状植物性たん白、しょうゆ、チキンエキス調味料、砂糖、香辛料/加工デンプン、pH調整剤、調味料(アミノ酸)、ソース(しょうゆ、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、チキンエキス調味料、植物油、香辛料/増粘剤(加工デンプン)、pH調整剤、カラメル色素、調味料(アミノ酸))、揚げ油(なたね油) 玉ねぎ、ピーマン、人参、調合油	小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉
	パイナップル	パイナップル	
	もやしソテー	もやし、調合油、塩胡椒	
	さつまいも天ぷら	さつまいも、衣(小麦粉、米粉、でん粉、エンドウたん白粉)、揚げ油(大豆油)/膨張剤、乳化剤、着色料(β-カロテン、クルクミン)	小麦、大豆
	チキンナゲット	鶏肉、鶏皮、でん粉、粒状植物性たん白、植物油脂、チキンコンソメ、醤油、香辛料、食塩、衣(コーングリッツ、小麦粉、でん粉、食塩、脱脂粉乳、ぶどう糖、香辛料)/調味料(アミノ酸等)、着色料(パプリカ色素、カラメル)、甘味料(カンゾウエキス)、揚げ油(菜種油、とうもろこし油)	小麦、乳、大豆、鶏肉
	ブロッコリーの ピーナッツ和え	ブロッコリー、【ピーナッツ和えの素】ローストピーナッツ(国内製造)、砂糖、食塩、粉末しょうゆ、昆布エキス、鰹風味調味料/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸化防止剤(ビタミンE)、【白だし】食塩、砂糖、醤油、アミノ酸液(大豆を含む)、魚介エキス、煮干しエキス、濃縮だし(昆布、干しシイタケ)、粗砕かつおぶし、かつおエキス/調味料(アミノ酸等)、酸味料	小麦、落花生、大豆
	ストロベリーゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、ストロベリービューレ、ストロベリー濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料	

◆…使用する種類によって、アレルギー成分が変わります。担当にお尋ねください。

奥越高原青少年自然の家 R6.3月献立

日付	2.5.8.11.14.17.20.23.26.29		
	No.2		
	献立名	献立名	原材料名
朝食	ごはん	精白米	
	味噌汁	日替わり具、【米みそ】大豆(遺伝子組み換えでない)、米、食塩、昆布だし、かつお節エキス、かつおぶし粉末、むろあじぶし粉末/酒糟、調味料(アミノ酸等)、スモークフレーバー	大豆
	せんきゃべつ	キャベツ	
	ミートオムレツ	液卵、野菜(玉ねぎ、人参)でんぷん、粒状大豆たんぱく、砂糖、食肉(鶏肉、豚肉)、食塩、パン粉(乳成分を含む)、豚脂、醸造酢、小麦粉、ポークエキス、香辛料、食物油脂、焼き油(大豆油)/糊料(加工でんぷん、グァーガム)、調味料(アミノ酸等)、着色料(ビタミンB2、カロテン)	小麦、乳、卵、大豆、鶏肉、豚肉
	ハム	豚ロース肉(輸入)、還元水あめ、大豆たん白、卵たん白、食塩/調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、カゼインNa、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、コチニール色素、香辛料抽出物	卵、乳、大豆、豚肉
	切干大根煮	切干大根、人参、醤油、砂糖、水あめ、油揚げ、菜種油、鰹風味調味料/調味料(アミノ酸等)、酸味料、乳酸Ca、豆腐用凝固剤	小麦、大豆
	さつまいもの甘露煮	さつまいも、水あめ、砂糖、食塩/ビタミンC、クチナシ黄色素、増粘多糖類	
	ふりかけ	【たまごふりかけ】こま、小麦粉、砂糖、鶏卵加工品、乳糖、食塩、加工油脂、大豆加工品、こしあん、みそ、鰹削り節、乳製品、還元水あめ、エキス(チキン、酵母、鰹節、魚介)、鶏肉粉末、海藻カルシウム、のり、醤油、ぶどう糖果糖液糖、鶏脂、イースト、みりん、あおさ、抹茶、デキストリン/調味料(アミノ酸)、卵殻カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)、カロチノイド色素 【かつおふりかけ】こま、鰹削り節、砂糖、食塩、乳糖、醤油、小麦粉、加工油脂、鶏卵加工品、大豆加工品、のり、みりん、エキス(鰹節、チキン、酵母、鰹、魚介)、鰹節粉、あおさ、乳製品、海藻カルシウム、こしあん、抹茶、みそ、鶏肉粉末、でんぷん、ぶどう糖果糖液糖、イースト、デキストリン、還元水あめ、鶏脂/調味料(アミノ酸等)、香料、カロチノイド色素、酸化防止剤(ビタミンE)	【たまごふりかけ】卵、乳、小麦、こま、大豆、鶏肉 【かつおふりかけ】卵、乳、小麦、こま、大豆、鶏肉
昼食	チャーハン	精白米、鶏卵、玉ねぎ、コーン、人参、グリーンピース、ごま油、塩胡椒、【シャンタン】食塩、デキストリン、動物油脂、砂糖、畜肉エキス、小麦粉、香辛料、ネギパウダー、野菜エキス、たん白加水分解物、植物油脂、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料	卵 【シャンタン】小麦、乳、小麦、こま、セラチン、大豆、鶏肉、豚肉
	からあげ	鶏肉、しょうゆ、でんぷん、大豆たん白、食塩、砂糖、酒、衣(小麦粉、でんぷん)、揚げ油(大豆油)/調味料(アミノ酸)、ポリリン酸Na、キシロース	小麦、大豆、鶏肉
	オニオンスープ	かぶ、【オニオンスープの素】デキストリン、食塩、オニオンエキス、酵母エキス、チーズ、食用加工油脂、でんぷん、野菜エキス、たまねぎ、野菜エキス調味料、ビーフエキス、粉末しょうゆ、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉
夕食	ごはん	精白米	
	ポタージュスープ または コンソメスープ または オニオンスープ	日替わり具 【ポタージュスープ】砂糖、粉末植物油脂、ポテトパウダー、デキストリン、食塩、コーンスターチ、脱脂粉乳、食用植物油脂、オニオンエキスパウダー、チキンコンソメパウダー、ミルポワパウダー、チーズ、乳糖を主要原料とする食品、キノコエキスパウダー、うさみ(パセリ)/増粘剤(加工でんぷん、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、微粒酸化ゲイ素、カラメル色素、マリールゴールド色素、香料 【コンソメ】食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、食用植物油脂、野菜エキスパウダー、ビーフエキスパウダー、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、香料、胡椒 【オニオンスープ】デキストリン、食塩、オニオンエキス、酵母エキス、チーズ、食用加工油脂、でんぷん、野菜エキス、たまねぎ、野菜エキス調味料、ビーフエキス、粉末しょうゆ、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料	【ポタージュ】乳、大豆、鶏肉、豚肉 【コンソメ】大豆、牛肉 【オニオンスープ】小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉
	ヒレソースカツ	【ヒレカツ】豚肉、でんぷん、大豆たんぱく、卵たん白、水あめ、乳性たん白濃縮物、食塩、保衛ミネラル、食用油脂、たん白加水分解物、砂糖、酵母エキス、衣(パン粉、でんぷん、食塩、香辛料、ぶどう糖、大豆庫、植物油脂)/調味料(アミノ酸等)、加工でんぷん、増粘多糖類、アナー色素【ソース】砂糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、しょうゆ、たまねぎ、りんご、トマトペースト、みりん、アミノ酸液、香辛料、たん白加水分解物、昆布、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)	【ヒレカツ】乳、卵、小麦、大豆、豚肉 【ソース】小麦、大豆、りんご
	スパゲティナポリタン	めん(スパゲティ)、野菜(たまねぎ、にんじん、にんにく)、トマトケチャップ、植物油脂、トマトペースト、砂糖、食塩、ウスターソース、香辛料/増粘剤(加工でんぷん、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル)	小麦、大豆
	茹でとうもろこし	とうもろこし、食塩	
	麩の卵とじ煮	おつゆ麩、玉ねぎ、人参、鶏卵、酒、みりん、砂糖、醤油、【和風だし】 【白だし】食塩、砂糖、醤油、アミノ酸液(大豆を含む)、魚介エキス、煮干しエキス、濃縮だし(昆布、干しシタケ)、粗砕かつおぶし、かつおエキス/調味料(アミノ酸等)、酸味料	小麦、卵、大豆
	こんにやく甘辛煮	【こんにやく】こんにやく芋(国産)、こんにやく粉(国産)、海藻粉末/水酸化カルシウム(こんにやく用凝固剤) ごま油、醤油、砂糖、みりん、酒	小麦、大豆、こま
	ごぼうサラダ	ごぼう(中国)、マヨネーズ、にんじん、こま、しょうゆ、砂糖、植物油脂、しいたけエキス、ごぼうエキスパウダー、食塩、つゆ/グリシン、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でんぷん)、香辛料抽出物	卵、小麦、大豆、こま
	オレンジ	オレンジ	オレンジ
水ようかん	こしあん(カナダ)、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、水あめ、砂糖/ゲル化剤(増粘多糖類)		

◆…使用する種類によって、アレルギー成分が変わります。担当にお尋ねください。

奥越高原青少年自然の家 R6.3月献立

日付 3.6.9.12.15.18.21.24.27.30			
NO.3			
	献立名	献立名	原材料名
朝食	ごはん	精白米	
	味噌汁	日替わり具、【米みそ】大豆(遺伝子組み換えでない)、米、食塩、昆布だし、かつお節エキス、かつおぶし粉末、むろあじふし粉末/酒精、調味料(アミノ酸等)、スモークフレーバー	大豆
	せんきゃべつ	キャベツ	
	じゃがマガオムレツ	鶏卵(国産)、乾燥スープ(コンソメ)、じゃがいも、でん粉、食塩、砂糖、食用精製加工油脂、食用植物油、バター、コショウ、粉乳/加工デンプン、保存料(しらこ)、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、香料、乳化剤、酸味料、カラメル色素、カロチン色素	卵、小麦、乳、大豆、牛肉
	チキンフランク	鶏肉、決着材料(大豆たんぱく、でんぷん)、鶏皮、食塩、砂糖、香辛料、丸デキストリン、デキストリン、植物たんぱく加水分解物/リン酸塩(Na)、香料、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(エリソルビン酸Na)、発色剤(亜硝酸Na)	鶏肉、大豆
	マカロニサラダ	マカロニ、ドレッシング(食用植物油、砂糖類(粉末水あめ、砂糖)、鶏卵、醸造酢、食塩)、人参、砂糖、醸造酢/調味料(アミノ酸)、グリシン、増粘剤(キサンタン)、酢酸Na、酵素、香辛料抽出物	小麦、卵、大豆
	昆布豆	大豆(遺伝子組み換えでない)、砂糖、醤油、昆布、食塩、ポークエキス/ソルビトール、調味料(アミノ酸等)、甘味料(スクラロース)、酸化防止剤(V、C)	小麦、大豆、豚肉
	ふりかけ	【たまごふりかけ】ごま、小麦粉、砂糖、鶏卵加工品、乳糖、食塩、加工油脂、大豆加工品、こしあん、みそ、鰹削り節、乳製品、還元水あめ、エキス(チキン、酵母、鰹節、魚介)、鶏肉粉末、海藻カルシウム、のり、醤油、ぶどう糖果糖液糖、鶏脂、イースト、みりん、あおさ、抹茶、デキストリン/調味料(アミノ酸)、卵殻カルシウム、酸化防止剤(ビタミンE)、カロチノイド色素 【かつおふりかけ】ごま、鰹削り節、砂糖、食塩、乳糖、醤油、小麦粉、加工油脂、鶏卵加工品、大豆加工品、のり、みりん、エキス(鰹節、チキン、酵母、鰹節、魚介)、鰹節粉、あおさ、乳製品、海藻カルシウム、こしあん、抹茶、みそ、鶏肉粉末、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、イースト、デキストリン、還元水あめ、鶏脂/調味料(アミノ酸等)、香料、カロチノイド色素、酸化防止剤(ビタミンE)	【たまごふりかけ】卵、乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉 【かつおふりかけ】卵、乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉
昼食	ビーフカレー	精白米、じゃがいも、人参、玉ねぎ、牛肉、【カレールウ】小麦粉、パーム油・菜種油混合油脂、食塩、カレー粉、砂糖、香辛料/カラメル色素、調味料(アミノ酸等)酸味料、【うまかリー】食用油脂(牛脂、豚脂)、小麦粉、砂糖、カレー粉、野菜パウダー、粉乳、チャツネ、ハチミツ、胡麻ペースト、チーズ、チキンフロンパウダー、ポークパウダー、香辛料、りんごペースト、ココアパウダー、着色料(カラメル、パプリカ)、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、酸味料、【ヒレカツ】豚肉、でん粉、大豆たんぱく、卵たんぱく、水あめ、乳性たんぱく濃縮物、食塩、保衛ミネラル、食用油脂、たんぱく加水分解物、砂糖、酵母エキス、衣(パン粉、でん粉、食塩、香辛料、ぶどう糖、大豆庫、植物油)/調味料(アミノ酸等)、加工でんぷん、増粘多糖類、アナトー色素	牛肉 【カレールウ】小麦 【うまかリー】小麦、乳、大豆、牛肉、豚肉、胡麻
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、コーン、【ドレッシング】食用植物油(国内製造)、しょうゆ、砂糖、醸造酢、ごま、しいたけエキス、食塩、卵黄/香辛料抽出物、調味料(アミノ酸)、増粘剤(キサンタンガム)、甘味料(ステビア)	卵、小麦、ごま、大豆、りんご
夕食	ごはん	精白米	
	ポタージュスープ または コンソメスープ または オニオンスープ	日替わり具 【ポタージュスープ】砂糖、粉末植物油、ポテトパウダー、デキストリン、食塩、コーンスターチ、脱脂粉乳、食用植物油、オニオンエキスパウダー、チキンコンソメパウダー、ミルクパウダー、チーズ、乳糖を主要原料とする食品、キノコエキスパウダー、うきみ(パセリ)//増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、微粒酸化ケイ素、カラメル色素、マリーゴールド色素、香料【コンソメ】食塩、デキストリン、砂糖、たんぱく加水分解物、食用植物油、野菜エキスパウダー、ビーフエキスパウダー、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、香料、胡椒 【オニオンスープ】デキストリン、食塩、オニオンエキス、酵母エキス、チーズ、食用加工油脂、でん粉、野菜エキス、たまねぎ、野菜エキス調味料、ビーフエキス、粉末しょうゆ、香辛料/調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味	【ポタージュ】乳、大豆、鶏肉、豚肉 【コンソメ】大豆、牛肉 【オニオンスープ】小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉
	野菜肉巻きフライ	鶏肉、野菜(いんげん、にんじん)、でん粉、大豆油、食塩、香辛料、衣(パン粉、小麦粉、でん粉、食塩、大豆たんぱく、香辛料、大豆油)/増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、ポリリン酸Na、パプリカ色素	小麦、大豆、鶏肉
	レタス、トンカツソース	レタス 【とんかつソース】野菜・果実(トマト(スペイン又はポルトガル)、りんご、ブルーベリー、レモン、にんじん、たまねぎ)、醸造酢、砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、澱粉、酵母エキス(大豆を含む)、香辛料	大豆、りんご
	豚大根煮	豚肉、大根、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、【和風だし】食塩(国内製造)、砂糖、風味原料(かつお節粉末、かつおエキス)、酵母エキス、でん粉//調味料(アミノ酸等)	【醤油】小麦、大豆
	南瓜しゅうまい	野菜(キャベツ(国産)、かぼちゃ、たまねぎ、れんこん)、鶏肉、つなぎ(でん粉、パン粉)、豚脂、粒状大豆たんぱく、砂糖、しょうゆ、食塩、ごま油、風味調味料(かつお)、皮(小麦粉、還元水あめ)/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、着色料(クチナシ)	小麦、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉
	ソース焼きそば	めん(小麦粉(国内製造)、食塩/かんすい、カロチノイド色素)、野菜(キャベツ、にんじん)、植物油(大豆油、なたね油)、中濃ソース、糖類(異性化液糖、砂糖)、粉末ソース、アミノ酸液、豚肉、食塩、しょうゆ、香辛料/カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉、増粘多糖類)、酸味料	エビ、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご
	三角春巻き	野菜(キャベツ、にんじん、たけのこ、ニラ)、鶏肉、植物油、ブドウ糖、しょうゆ、でん粉、オイスターソース、食塩、しょうが、香辛料、皮(小麦粉、植物油、食塩、ブドウ糖)/増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸)、乳化剤	小麦、大豆、鶏肉、ごま
	フルーツゼリー	ぶどう糖果糖液糖、ブドウ果汁、リンゴ果汁、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、着色料(クチナシ)、香料、消泡シリコーン(加工助剤)	りんご

◆...使用する種類によって、アレルギー成分が変わります。担当にお尋ねください。

奥越高原青少年自然の家 R6.3月献立

献立名	原材料名	アレルギー情報
豚生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、調合油、【生姜焼きのたれ】砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、醤油、食塩、しょうが、にんにく、ジンジャーパウダー/アルコール、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、酸味料、香辛料抽出物	小麦、大豆、豚肉
ハーブチキン	鶏肉、でん粉、食塩、砂糖、オリーブ油、醤油、マスタード、こしょう、オレガノ、チリパウダー、トマトパウダー、パセリ、タイム、バジル、ローズマリー、チキンミートパウダー、ガーリックパウダー/調味料(アミノ酸等)、ポリリン酸Na、香料	小麦、大豆、鶏肉
魚の照焼	日替わり魚、醤油、酒、みりん	小麦、大豆
ミニたい焼き	あん(砂糖、小豆)(中国製造)、小麦粉、砂糖、とうもろこし粉、植物油脂、ぶどう糖、米粉、食塩/膨張剤、増粘剤(グアーガム)	小麦、大豆
ミニケーキ	カスタード風味フラワーペースト(水あめ、砂糖、食用植物油脂、鶏卵、脱脂濃縮乳、その他)、小麦粉、食用植物油脂、砂糖、鶏卵、卵白粉、食用加工油脂、食塩、ベーキングパウダー、加工デンプン、グリシン、香料、乳化剤、酸味料、増粘多糖類、着色料(カロチン)	小麦、卵、乳、大豆
チョコパイ	小麦粉、ショートニング、砂糖、水あめ、植物油脂、乳糖、全卵、カカオマス、全粉乳、脱脂粉乳、ココアバター、ホエイパウダー、乳等を主要原料とする食品(生クリーム、植物油脂、乳糖、デキストリン、乳たんぱく)、洋酒、食塩、でん粉、還元水あめ、卵黄、乳たんぱく/ソルビトール、酒精、乳化剤(大豆由来)、膨張剤、加工でん粉、香料、増粘剤(セルロース、カラギーナン)	小麦、卵、乳、大豆