

奥越高原青少年自然の家 1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
	豆腐のふわふわ揚げ	鯖塩焼き	ミートオムレツ
	ポロニアハム	厚焼き玉子焼き	チキンフランク
	カップ納豆	カップ納豆	カップめかぶ
	マカロニサラダ	ポテトサラダ	南瓜サラダ
	せんキャベツ	せんキャベツ	せんキャベツ
	ふりかけ	ふりかけ	ふりかけ
昼食	ソースカツミックス丼	中華丼	ハヤシライス
	コンソメスープ	中華だんご	ツナポテトサラダ
夕食	ごはん	ごはん	ごはん
	ポタージュorコンソメスープ	ポタージュorコンソメスープ	ポタージュorコンソメスープ
	ハンバーグ デミグラスソース	鶏の竜田揚げ	ヒレカツ
	人参甘煮	レモン、ミニトマト	せんキャベツ、とんかつソース
	スパゲティナポリタン	五目焼きそば	風車かまぼこ
	茹でとうもろこし	ミニ春巻き	ピーマンと竹輪の甘辛炒め
	フライドポテト	ロールキャベツのコンソメ煮	ポロネーゼポテト
	ブロッコリーサラダ	(ウインナー、人参)	南瓜の天ぷら
	青りんごゼリー	オレンジゼリー	プリン
Vコース	★魚の照焼		
Dコース	◎チョコパイ		

※材料入手の都合で、メニューを一部変更する場合がございます。

奥越高原青少年自然の家 1月献立

日付	1.4.7.10.13.16.19.22.25.28		
	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
	せんきゃべツ	キャベツ	
	豆腐のふわふわ揚げ	野菜(にんじん、たまねぎ、とうもろこし)、豆腐(国内製造)、魚肉すり身、植物油、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、卵白、ごま/加工デンプン、調味料(アミノ酸等)、豆腐用凝固剤	小麦、卵、ごま、鮭、大豆
	ポロニアハム	鶏肉(国産又はタイ産)、豚脂肪、食塩、香辛料、砂糖、大豆たん白、ポークエキス、酵母エキス/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、カゼインNa、保存料(ソルビン酸)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、コチニール色素、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物	乳、小麦、大豆、豚肉、鶏
	カップ納豆	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、そだたけ、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
	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
	ふりかけ (わかめふりかけ、もしくは梅ふりかけ)	【わかめふりかけ】いりごま、乳糖、食塩、わかめ、砂糖、大豆加工品、小麦粉、改装カルシウム、あおさ、抹茶、乳製品、エキス(魚介、酵母)、青のり、でん粉、デキストリン、マーガリン、ぶどう糖果糖液糖、イースト/調味料(アミノ酸等)、香料、カロチノイド色素 【つめふりかけ】いりごま、乳糖、食塩、砂糖、デキストリン、オリゴ糖、小麦粉、梅肉、鰹節り節、梅酢、醤油、加工油脂、抹茶、でん粉、みりん、エキス(酵母、酵母)、ぶどう糖果糖液糖、買っ層カルシウム、イースト、還元水あめ/調味料(アミノ酸等)、香料、酸味料、着色料(アントシアニン、紅麹カロチノイド)、香料、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(ビタミンE)	小麦、ごま、大豆、乳
昼食	ソースカツミックス丼	精白米 【ヒレカツ】豚肉、でん粉、大豆たん白、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、でん粉、食塩、香辛料、ぶどう糖、大豆油、植物油)/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、増粘多糖類、アナトー色素 【メンチカツ】食肉(鶏肉、豚肉)、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、つなぎ(パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白)、砂糖、中濃ソース、しょうゆ、食塩、酵母エキス、たん白加水分解物、デキストリン、ゼラチン、粉末しょうゆ、ロード、香辛料、ポークエキス、オニオンエキス、香味油、植物油、【衣】パン粉、植物油、でん粉、粉末状植物性たん白、粉末卵白調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、カロチノイド色素 【どぶ漬けソース】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、【メンチカツ】小麦、乳、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン【どぶ漬けソース】小麦、大豆、りんご
	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、うきみ(バセリ)/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、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
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、うきみ(バセリ)/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、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
	ハンバーグ デミグラスソース	【ハンバーグ】鶏肉、粒状植物性たん白、たまねぎ、パン粉、豚脂、牛脂、砂糖、豚肉、植物油、食塩、牛肉エキス、粉末状植物性たん白、ウスターソース、香辛料、酵母エキス、発酵調味料、乾燥卵白、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、加工デンプン、着色料(カラメル、ココア)、安定剤(増粘多糖類)、トレハロース、甘味料(カンゾウ) 【デミグラスソース】果糖ぶどう糖液糖、トマトペースト、もも果汁、濃縮りんご果汁、食塩、砂糖、ブラワソル、発酵調味料、醤油、醸造酢、にんにくペースト、でん粉、オニオンエキス、たん白加水分解物、香辛料、増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、調味料(アミノ酸)、カラメル色素、酸味料	【ハンバーグ】小麦、乳、卵、大豆、りんご【デミグラスソース】小麦、大豆、もも、りんご
	人参甘煮	人参、砂糖、【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、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	【コンソメ】大豆、牛肉
	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、トマトペースト、砂糖、食塩、ウスターソース、香辛料/増粘剤(加工でん粉、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	
	フライドポテト	フライドポテト、調合油、食塩	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー、人参、コーン、【胡麻ドレッシング】砂糖類(砂糖、ぶどう糖果糖液糖)醤油、食用植物油、ごま、醸造酢、食塩、卵黄/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタンガム)、甘味料(ステビア)	【胡麻ドレッシング】卵、小麦、ごま、大豆
青りんごゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、りんご濃縮果汁、アップルピュール/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ、紅花黄)	りんご	

※材料入手の都合で、メニューを一部変更する場合がございます。

奥越高原青少年自然の家 1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
	せんきゃべツ	キャベツ	
	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
	厚焼き玉子	液卵、糖類(砂糖、麦芽糖)、植物油、食塩、かつお節エキス/加工でんぷん、クエン酸、アナトー色素	卵、さば
	カップ納豆	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(食用植物油、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 (わかめふりかけ、 もしくは梅ふりかけ)	【わかめふりかけ】いりごま、乳糖、食塩、わかめ、砂糖、大豆加工品、小麦粉、改装カルシウム、あおさ、抹茶、乳製品、エキス(魚介、酵母)、青のり、でん粉、デキストリン、マーガリン、ぶどう糖果糖液糖、イースト/調味料(アミノ酸等)、香料、カロチノイド色素 【うめふりかけ】いりごま、乳糖、食塩、砂糖、デキストリン、オリゴ糖、小麦粉、梅肉、鰹削り節、梅酢、醤油、加工油脂、抹茶、でん粉、みりん、エキス(鰹節、酵母)、ぶどう糖果糖液糖、買う層カルシウム、イースト、還元水あめ/調味料(アミノ酸等)、酸味料、着色料(アントシアニン、紅麹カロチノイド)、香料、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(ビタミンE)	小麦、乳、ごま、大豆	
昼食	中華丼	精白米、えび、イカ、あさり、豚肉、白菜、玉ねぎ、筍、人参、絹さや、ヤングコーン、きくらげ、マッシュルーム、ごま油、酒、みりん、砂糖、醤油 【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、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 【醤油】小麦、大豆 ごま、エビ
	中華だんご	【中華だんご】つばあん(中国製造)、うるち粉、砂糖、ごま、もち米粉、食塩/トレハロース、ソルビトール、増粘剤(加工デンプン)、乳化剤、酵素(大豆由来)	ごま、大豆
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、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、うきみ(バゼリ)/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、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
	鶏の竜田揚げ	鶏肉(もも)、醤油、生姜ペースト、砂糖、食塩、酒、米粉、香辛料、衣(でんぷん、鶏卵、食塩、砂糖、小麦粉、植物油、粉末鶏卵、脱脂粉乳)、揚げ油(パーム油)/加工でんぷん、調味料(アミノ酸)、ポリリン酸Na、増粘多糖類	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉
	レモン、ミニトマト	レモン、ミニトマト	
	五目焼きそば	もやし、キャベツ【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
	ミニ春巻き	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
	ロールキャベツの コンソメ煮	【ロールキャベツ】キャベツ、玉ねぎ、鶏肉、鶏皮、かんぴょう、パン粉、でん粉、食塩、香辛料/調味料(アミノ酸) 【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、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	【ロールキャベツ】小麦、鶏肉、大豆 【コンソメ】大豆、牛肉
	(ウインナー、人参)	【ウインナー】豚肉、豚脂肪、食塩、砂糖、香辛料/ポリリン酸Na、調味料(アミノ酸等)、pH調整剤、酸化防止剤(V.C)、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物 人参	【ウインナー】大豆、豚肉
	オレンジゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、水飴、柑橘混合濃縮果汁/ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、カロチノイド色素	オレンジ

※材料入手の都合で、メニューを一部変更する場合がございます。

奥越高原青少年自然の家 1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、ホークエキス、香辛料、食物油脂、焼き油(大豆油)/糊料(加工でんぷん、グアーガム)、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
	チキンフランク	鶏肉、結着材料(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(エリトリン酸Na)、発色剤(亜硝酸Na)	鶏肉、大豆
	カップめかぶ	乾燥めかぶ、醸造酢、醤油、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、食塩、かつおエキス/調味料(アミノ酸等)、増粘剤(キサンタン)、pH調整剤	小麦、醤油
	南瓜サラダ	かぼちゃ、ドレッシング(食用植物油、鶏卵、醸造酢、食塩、砂糖、香辛料、ミルク風味シロップ、レモン果汁パウダー)、砂糖、卵白粉末、乳たんぱく/グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物	小麦、卵、乳、大豆
ふりかけ (わかめふりかけ、もしくは梅ふりかけ)	【わかめふりかけ】いりごま、乳糖、食塩、わかめ、砂糖、大豆加工品、小麦粉、改裝カルシウム、あおさ、抹茶、乳製品、エキス(魚介、酵母)、青のり、でん粉、デキストリン、マーガリン、ぶどう糖果糖液糖、イースト/調味料(アミノ酸等)、香料、カロチノイド色素 【うめふりかけ】いりごま、乳糖、食塩、砂糖、デキストリン、オリゴ糖、小麦粉、梅肉、鰹削り節、梅酢、醤油、加工油脂、抹茶、でん粉、みりん、エキス(鰹節、酵母)、ぶどう糖果糖液糖、買っ層カルシウム、イースト、還元水あめ/調味料(アミノ酸等)、酸味料、着色料(アントシアニン、紅麹カロチノイド)、香料、増粘剤(キサンタン)、酸化防止剤(ビタミンE)	小麦、ごま、大豆、乳	
昼食	ハヤシライス	牛肉、玉ねぎ 【ハヤシフレーク】小麦粉、豚脂、砂糖、食塩、ブラウンルウ、トマトパウダー、でん粉、粉末ソース、トマト調味料/着色料(カラメル、パプリカ色素)加工でんぷん、調味料(アミノ酸等)、酸味料	牛肉 【ハヤシフレーク】小麦、大豆、豚肉
	ツナポテトサラダ	【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 【ツナフレーク】きはだまぐろ、大豆油、食塩、野菜エキス/調味料(アミノ酸)	【ポテトサラダ】小麦、卵、乳、大豆、豚肉、セラチン 【ツナフレーク】大豆
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、うさみ(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、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
	ヒレカツ	豚肉、でん粉、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	乳、卵、小麦、大豆、豚肉
	せんきゃべつ、とんかつソース	キャベツ 【とんかつソース】野菜・果実(トマト、ブルーベリー、りんご、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	【とんかつソース】大豆、りんご
	風車かまぼこ	魚肉(アメリカ、アルゼンチン)、澱粉、卵白、食塩/加工澱粉、調味料(アミノ酸等)、酢酸ナトリウム、グリシン、着色料(コチニール、カロテン)、	小麦、卵、大豆
	ピーマンと竹輪の甘辛炒め	ピーマン、パプリカ黄色、パプリカ赤色 【ちくわ】魚肉、植物たん白、でん粉、食塩、ぶどう糖、砂糖、植物油、豚脂、発酵調味液、醸造酢/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、ソルビトール、pH調整剤、V.C. 増粘多糖類 【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、砂糖、酒、みりん	【ちくわ】小麦、大豆 【醤油】小麦、大豆
	ポロネーゼパテ	じゃがいも、玉ねぎ、調合油 【ポロネーゼ】食肉(豚肉、牛肉)トマトペースト、乾燥玉ねぎ、糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖)、醤油、ナチュラルチーズ、粒状植物性たん白、小麦粉、食塩、トマケチャップ、動物油脂、乾燥にんにく、香辛料/調味料(アミノ酸等)、着色料(カロチノイド、カラメル、紅麹)、香料、香辛料抽出物	【ポロネーゼ】小麦、乳、オレンジ、牛肉、大豆、豚肉
	南瓜の天ぷら	かぼちゃ、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
	プリン	糖類(水あめ、粉あめ、砂糖、ぶどう糖)、牛乳(国内製造)、乳等を主要原料とする食品(植物油、デキストリン、脱脂粉乳、その他)、全粉乳、カラメルソース、酵母エキス/ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、着色料(カラメル、アナトー)、乳化剤、トレハロース	乳、大豆

※材料入手の都合で、メニューを一部変更する場合がございます。

奥越高原青少年自然の家 1月献立

	献立名	原材料名	アレルギー情報
	魚の照焼	日替わり魚、醤油、酒、みりん	小麦、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)、膨脹剤、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