

奥越高原青少年自然の家 4月～6月献立

日付	4/1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29 5/1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31 6/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30	4/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 5/2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30 6/1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29
	A	B
朝食	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁
	鯖塩焼き	ミートオムレツ
	ハムステーキ	肉団子
	カップ納豆	カップめかぶ
	ポテトサラダ	マカロニサラダ
	せんキャベツ	せんキャベツ
昼食	マーボー豆腐丼	ハヤシライス
	中華スープ	マカロニサラダ
夕食	ごはん	ごはん
	ハンバーグ	白身魚磯部フライ
	ステーキソース	タルタルソース
	ポタージュスープ	オニオンスープ
	ナポリタンスパゲティ	ソース焼きそば
	茹でとうもろこし	三角春巻き
	揚げポテト(のり塩和え)	ポテトサラダ
	ビビンバナムル	トマト・さつま揚げ煮
	茹でブロッコリー	ボイルキャベツ
		オレンジゼリー

朝食A成分表

献立名	原材料	アレルギー
ごはん	福井県産こしひかり	
味噌汁	玉ねぎ、わかめ、味噌、大豆（遺伝子組み換えでない）、配合調味料	大豆
鯖塩焼き	さば、水飴、食塩/ph調整剤、酸味料（アミノ酸）	さば
ハムステーキ	鶏肉、豚肉、食塩、香辛料、グルコース、植物油脂/加工デンプン、リソ酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、くん液、トレハロース、酸化防止剤（V.C）、発色剤（亜硝酸Na）、コチニール色素	鶏肉・豚肉
カップ納豆	丸大豆（遺伝子組み換えでない）、納豆菌【タレ】果糖ブドウ糖液糖、しょうゆ、砂糖、たん白加水分解物、食塩、醸造酢、鰹節エキス、発酵調味料/調味料（アミノ酸等）（一部に小麦・大豆を含む）【からし】からし、食塩、醸造酢、水あめ/酸味料、着色料（ウコン色素）、増粘多糖類、香料、酸化防止剤（V.C）	小麦・大豆
ポテトサラダ	じゃがいも、乾燥マッシュポテト、玉ねぎ、人参、砂糖、マヨネーズ、食塩、醸造酢/調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタンガム）、酸味料、ph調整剤、香辛料抽出物、	小麦・卵・大豆
せんキャベツ	キャベツ	
ふりかけ	いりごま、小麦粉、乳糖、鶏卵加工品、砂糖、食塩、すりごま、大豆加工品、マーガリン、こしあん、みそ、還元水あめ、鰹削り節、乳製品、エキス（チキン、酵母、鰹節）、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、パーム油、みりん、抹茶、でん粉、デキストリン/調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンE）、カラチノイド色素、香料、	卵・乳成分・小麦・ごま・大豆・鶏肉

朝
食

朝食B成分表

	献立名	原材料	アレルギー
朝食	ごはん	福井県産こしひかり	
	味噌汁	豆腐、カット揚げ、味噌、大豆（遺伝子組み換えでない）、植物油脂、配合調味料/でん粉、ゼラチン、安定剤（加工でん粉）、豆腐用凝固剤、凝固剤	大豆・ゼラチン
	ミートオムレツ	液卵、野菜（玉ねぎ、人参）、でん粉、粒状大豆たん白、食肉（鶏肉、豚肉）、砂糖、パン粉（乳成分を含む）、豚脂、食塩、醸造酢、ポークエキス、香辛料、小麦粉、植物油脂、焼き油（大豆油）/糊料（加工でん粉、グーガム）、調味料（アミノ酸）、着色料（ビタミンB2、カロテン）	卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳
	肉団子	鶏肉、玉ねぎ、パン粉、粒状大豆たん白、豚脂、大豆油、でん粉、食塩、砂糖、粉末状大豆たん白、チキンエキス、しょうゆ、しょうが、香辛料、乾燥卵白/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）	小麦・乳成分・卵
	カップめかぶ	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・大豆
	マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ、砂糖、人参、醸造酢、食塩、食用植物油脂/調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタンガム）、酸味料、pH調整剤、香辛料抽出物	小麦・卵・大豆
	せんキャベツ	キャベツ	
	ふりかけ (かつお)	いりごま、乳糖、砂糖、すりごま、小麦粉、鰹削り節、食塩、還元水あめ、醤油、のり、マーガリン、バーム油、鰹節粉、みりん、海藻カルシウム、大豆加工品、エキス（鰹節、酵母）、乳製品、ぶどう糖果糖液糖、抹茶、イースト、でん粉、デキストリン/調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、紅麹、カロチノイド）、酸化防止剤（ビタミンE）、香料	乳成分・小麦・ごま・大豆

昼食A成分表

	献立名	献立名	原材料名
昼 食	マー婆ー豆腐丼	豆腐、ひき肉、ネギ、ごま油 【麻婆の素】醤油、還元水あめ、豚肉、発酵調味料、砂糖、動物油脂、味噌、豆板醤、豆鼓 ジンジャーベースト、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（加工でんぶん、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、玉ねぎ 【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	【シャンタン】小麦、乳、牛肉、ごま ゼラチン、大豆、鶏肉、豚肉

昼食B成分表

	献立名	献立名	原材料名
昼 食	ハヤシライス	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、【ハヤシルウ】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）加工でんぶん、調味料（アミノ酸等）、酸味料	小麦、大豆、牛肉
	マカロニサラダ	マカロニ、ドレッシング（食用植物油脂、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

夕食A成分表

献立名	献立名	原材料名
ごはん	精白米	
ポタージュスープ	【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	【ポタージュ】 乳、 大豆、鶏肉、豚肉
ハンバーグ	鶏肉、粒状植物性たん白、玉ねぎ、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）、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）	小麦、乳、大豆、りんご 鶏肉、牛肉、豚肉
ステーキソース	玉ねぎ、植物油脂、砂糖、発酵調味料、食塩、ピクルス、たん白加水分解物、醸造酢、トマトケチャップ、にんにく、オニオンペースト、マスタード、畜肉エキス、香辛料、酵素分解卵黄粉末、カラメルソース/増粘剤（加工デンプン、キサンタンガム）、調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、ウコン）、酢酸ナトリウム、ビタミンB1、香料、酸味料、香辛料抽出物、酵素	卵、牛肉、大豆、りんご
スパゲティナポリタン	スパゲティ、玉ねぎ、にんにく、パプリカ、ケチャップ、砂糖、みりん、コンソメ、調合油	小麦、大豆、牛肉
茹でとうもろこし	とうもろこし、塩	
揚げじゃが芋	じゃが芋、調合油、食塩、青のり	
ビビンバナムル	大豆もやし、人参、ぜんまい、木耳、姫竹、漬け材料【しょうゆ、アミノ酸液、食塩、本みりん、ごま油、ごま、魚介エキス、砂糖、醸造酢、唐辛子、風味調味料】/ソルビット、調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酸化防止剤（V. C）、保存料（ソルビン酸K）、増粘剤（牛サンタンガム）、甘味料（甘草）、カラチノイド色素、酸味料	小麦、ごま、さば、大豆
青りんごゼリー	【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、アップルピューレ/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

夕食B成分表

	献立名	献立名	原材料名
夕食	ごはん	精白米	
	オニオンスープ	【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	【オニオンスープ】 小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉
	白身魚磯部フライ	たら（ブルーホワイティング）、衣（パン粉、大豆を含む）、小麦粉、小麦でん粉、食塩、あおさ/調味料（アミノ酸）、増粘剤（グーガム）	小麦、大豆、鶏肉、ごま
	タルタルソース	食用植物油脂（国内製造）、卵加工品（卵、でん粉、乳等を主要原料とする食品、食用植物油脂、ゼラチン、醸造酢、油脂加工品、香味油、食塩、乾燥卵黄、乳たん白）たまねぎ酢漬け、砂糖、ピクルス、卵黄、食塩、香味食用油、濃縮レモン果汁、香辛料/増粘剤（加工でん粉、キサンタンガム）、酸味料、調味料（アミノ酸等）、甘味料（ステビア）、香辛料抽出物	卵、乳成分、大豆、りんご、ゼラチン
	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）、植物油脂（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、竹の子、ニラ）鶏肉、植物油脂、ブドウ糖、しょうゆ、でん粉、オイスターソース、食塩、しうが、香辛料、皮（小麦粉、植物油脂、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
	トマトさつま	魚肉（アメリカ）、還元水あめ、でん粉、野菜ペースト（トマト、ほうれんそう）食塩、植物油/加工でん粉、着色料（クチナシ、トマトリコピン）	
	ボイルキャベツ	キャベツ	
	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