

奥越高原青少年自然の家 7～9月献立

B				
	献立名	原材料	アレルギー	代替品
朝 食	ごはん	福井県産精白米		
	味噌汁 (玉ねぎ、じゃが芋)	玉ねぎ、じゃが芋、味噌、大豆 (遺伝子組み換えでない)、配合調味料	大豆	
	ホッケの塩焼き	シマホッケ (米国又はロシア)、食塩		
	ふわり豆腐揚げ	野菜 (玉ねぎ、人参、えだまめ、青ねぎ)、豆腐 (国内製造)、植物油、魚肉すり身、粉末大豆たん白、きくらげ、砂糖、食塩、卵黄、チキンエキス調味料、香辛料、衣 (小麦粉、でん粉、食塩、粉末しょうゆ、香辛料、ぶどう糖)、揚げ油 (大豆油) /加工デンプン、調味料 (アミノ酸)、膨張剤	小麦・卵・大豆・鶏肉	チキンナゲット
	ちくわ煮	魚肉すり身、でん粉、大豆油、大豆たん白、砂糖、食塩、ぶどう糖、みりん、卵白粉、醤油、砂糖、みりん/増粘剤 (加工デンプン)、炭酸Ca、調味料 (アミノ酸)、塩化Ca、キシロース、クエン酸、安定剤 (キサンタン)	小麦・卵・大豆 *コンタミ: えび、かに、小麦、乳、いか、ごま、さけ、鶏肉、やまいも	高野豆腐
	金平ごぼう	ごぼう、にんじん、醤油、砂糖、ごま油、食塩/pH調整剤、メタリン酸Na、酸化防止剤 (V.C)、クエン酸、調味料 (アミノ酸等)、安定剤 (キサンタン)	小麦・大豆・ごま	大根なます
	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、醸造エキス、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	除去
	かぼちゃサラダ	かぼちゃ、玉ねぎ、マヨネーズ (食用植物性油脂 (国内製造)、卵、醸造酢、食塩、砂糖類 (水あめ、砂糖)、香辛料、食塩、こしょう/調味料 (アミノ酸))	卵、大豆	大根なます
	かつおふりかけ	いりごま、乳糖、砂糖、すりごま、小麦粉、鰹節り節、食塩、還元水あめ、醤油、のり、マーガリン、パーム油、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	除去
	【 代替食 】			
	チキンナゲット	鶏肉、しょうゆ、砂糖、香辛料、食塩、衣 (小麦粉、コーンフラワー、小麦でん粉、タピオカでん粉、コーンスターチ、大豆たん白、食塩、香辛料)、揚げ油 (大豆油) /調味料 (アミノ酸)、リン酸塩 (Na)、くん液、膨張剤、増粘剤 (キサンタンガム)、着色料 (パプリカ色素)	小麦・大豆・鶏肉	
	高野豆腐	高野豆腐、豆腐用凝固剤、重曹、砂糖、食塩/調味料 (アミノ酸等)	大豆	
	大根なます	大根、人参、醸造酢 (アルコール、小麦、米、コーン、食塩、酒かす)、砂糖、食塩	小麦	
昼 食	中華丼	福井県産精白米、いか、えび、あさり、豚肉、白菜、たけのこ、人参、いんげん、ヤングコーン、マッシュルーム、シャンタン【食塩、畜肉エキス、野菜エキス、食用油脂 (動物油脂、植物油)、砂糖、乳糖、小麦粉、香辛料/調味料 (アミノ酸等)】、食用ごま油、食用なたね油、酒、みりん、砂糖、醤油/調味料 (アミノ酸等)	えび・いか・小麦・乳・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン *コンタミ: かに	
	ごまだんご	つぶあん、うるち粉、砂糖、ごま、もち米粉、食塩/ソルビトール、加工デンプン、乳化剤、酵素	大豆・ごま	
夕 食	ごはん	福井県産精白米		
	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、玉ねぎ、野菜エキス調味料、ビーフエキス、粉末しょうゆ、香辛料、玉ねぎ/調味料 (アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉	すまし汁
	白身魚フライ	ほぎ、衣 (パン粉、小麦粉、でん粉、食塩)、大豆白絞油/調味料 (アミノ酸)、カロチノイド色素	小麦・大豆	
	タルタルソース	半固体状ドレッシング、食用植物油脂、ビクルス、卵、醸造酢、砂糖、食塩、乾燥玉ねぎ、香辛料、レモン果汁パウダー、乾燥パセリ/増粘多糖類、調味料 (アミノ酸)、酸味料、香辛料抽出物、香料	小麦・卵・大豆	除去
	ソース焼きそば	めん (小麦粉、食塩/かんすい、カロチノイド色素)、野菜 (キャベツ、人参)、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	えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご *製造工場ではかに、卵、乳成分を含む製品を生産しています	たけのご焼売
	春巻き	野菜 (たけのこ、キャベツ、玉ねぎ、人参)、ラード、粒状植物性たん白、しょうゆ、はるさめ、豚肉、砂糖、でん粉、はつ餅調味料、チキンエキス、オイスターソース、ポークエキス、おろしにんにく、植物油、おろししょうが、小麦粉、乾燥しいたけ、調味パウダー、XO醤、酵母エキスパウダー、脱脂粉乳、皮 (小麦粉、油脂加工品、粉末水あめ、ショートニング、植物油、大豆粉、食塩、コーンフラワー、粉末状植物性たん白)、大豆白絞油/加工でん粉、調味料 (アミノ酸等)、増粘剤 (加工でん粉、キサンタン)、カラメル色素、酸味料	えび・小麦・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ごま	メンチカツ
	ポテトサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、玉ねぎ、人参、調味液 (還元水あめ、水あめ、食塩、卵黄、醸造酢、砂糖、酵母エキス)、砂糖、食塩、醸造酢、香辛料/調味料 (アミノ酸等)、酢酸ナトリウム、グリシン、増粘剤 (キサンタンガム)、香辛料抽出物	卵・大豆	かぼちゃグラタン
	花がも煮	豆乳、粉状大豆たん白、植物油、でん粉、揚げ油 (なたね油)、風味調味料、食塩、砂糖、風味原料 (かつお節粉末、かつおエキス、昆布粉末)、酵母エキス/pH調整剤、着色料 (紅麹)、凝固剤、調味料 (アミノ酸等)	大豆・小麦	
	ポイルキャベツ	キャベツ、食塩		
	青りんごゼリー	りんご果汁 (濃縮還元)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖/ゲル化剤 (増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、クエン酸Na、香料、着色料 (クチナシ、ビタミンB2)	りんご	オレンジゼリー
*お弁当ミートボール	鶏肉、玉ねぎ、豚脂、パン粉、ゼラチン、粒状植物性たん白、卵白、しょうゆ、香辛料、食塩、砂糖、揚げ油 (なたね油、大豆油) /調味料 (アミノ酸等)、たれ【砂糖・ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、食酢、りんごピューレ、香辛料、食塩/増粘剤 (加工デンプン、キサンタンガム)、調味料 (アミノ酸)、カラメル色素	小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ごま・りんご・ゼラチン		
【 代替食 】				
	すまし汁	豆腐 (大豆、でん粉、ゼラチン/安定剤 (加工でん粉)、豆腐用凝固剤)、食塩、砂糖、風味調味料 (かつお節粉末、かつおエキス、昆布粉末)、酵母エキス/調味料 (アミノ酸等)	大豆・ゼラチン	
	たけのご焼売	たけのこ水煮、キャベツ、つなぎ (パン粉、でん粉)、豚脂、たらすり身、砂糖、粒状大豆たん白、食塩、しょうゆ、風味調味料 (かつお)、皮 (小麦粉、還元水あめ) /調味料 (アミノ酸等)、加工デンプン、着色料 (コチニール)	小麦・豚肉・乳成分・大豆	
	メンチカツ	粒状植物性たん白、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、味付豚肉 (豚肉、香辛料)、豚脂、牛脂、糖類 (水あめ、砂糖)、しょうゆ、すりおろしにんにく、食塩、香辛料、ビーフエキス、調味エキス、酵母パウダー、衣 (パン粉)、小麦粉、粉末水あめ、でん粉、粉末油脂、粉末状植物性たん白、食塩)、大豆白絞油/加工デンプン、調味料 (アミノ酸等)、乳化剤、膨張剤、増粘剤 (グァー)、香料、酸味料	小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉	
	かぼちゃグラタン	ショートニング、乾燥マッシュポテト、かぼちゃ、おから、米粉、豆乳、砂糖、粉末水あめ、水溶性食物繊維、かぼちゃパウダー、ソテーオニオン、食塩、大豆粉、酵母エキス/加工デンプン、増粘剤 (加工デンプン、増粘多糖類)、炭酸Ca、安定剤 (キサンタンガム)、ピロリン酸第二鉄、乳化剤	大豆	