

## 奥越高原青少年自然の家 10～12月献立

|    | A           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                  |
|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|
|    | 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（しめじ、揚げ） | ぶなしめじ、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、グァーガム）、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                                   | ホッケ塩焼き           |
|    | 野菜春巻き       | 具材（キャベツ、人参、玉ねぎ、春雨、たけのこ、コーンスターチ、ラード、ブドウ糖、水あめ、醤油、ごま油、食塩、オイスターソース、調味料（アミノ酸）、生姜、黒コショウ、皮（小麦粉、乳化剤、食塩、ブドウ糖）、大豆白絞油                                                                                                                                                                                | 小麦・大豆・豚肉・ごま                                       | チキンナゲット          |
|    | 蒸し焼売        | 野菜（たまねぎ、グリーンピース）、食肉（鶏肉、豚肉）、つなぎ（小麦粉、ゼラチン、粉末卵白）、豚脂、粒状植物性たん白、砂糖、食塩、しょうゆ、たん白加水分解物、ブドウ糖、香辛料、ラード、チキンエキスパウダー、ポークエキスパウダー、皮（小麦粉、粉末状植物性たん白、大豆粉）/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）                                                                                                                                    | 小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン<br>えび、かに、乳成分を含む製品と同じ設備で製造しています | 揚げぎょうざ           |
|    | 千切りキャベツ     | キャベツ                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                  |
|    | ミニカップ磯のり    | 醤油（国内製造）、のり、砂糖、水あめ、発酵調味料、還元水あめ、澱粉/調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、増粘剤（タマリンドガム）、保存料（ソルビン酸K）                                                                                                                                                                                                              | 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）                                                                                                                                                                                                                   | 大豆・卵                                              | 金平ごぼう            |
|    | かつおふりかけ     | 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                                      | 除去               |
|    | 【 代替食 】     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                   |                  |
|    | ホッケの塩焼き     | シマホッケ（米国又はロシア）、食塩                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |                  |
|    | 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、タビオカでん粉、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                                          |                  |
| 昼食 | 揚げぎょうざ      | 野菜（キャベツ、たまねぎ、にら）、粒状植物性たん白、ラード、豆腐、しょうゆ、植物油脂、発酵調味料、食塩、かきエキス、香辛料、皮（小麦粉、でん粉、植物油脂、食塩、粉末状植物性たん白）、大豆白絞油、調味料（アミノ酸）、ソルビトール、乳化剤、香料、香辛料抽出物                                                                                                                                                           | 小麦・大豆・豚肉<br>えび・乳成分を含む製品と同じ設備で製造しています              |                  |
|    | 金平ごぼう       | ごぼう、にんじん、醤油、砂糖、食塩、ごま油/調味料（アミノ酸等）、クエン酸、安定剤（キサンタン）、pH調整剤、メタリン酸Na、酸化防止剤（vc）                                                                                                                                                                                                                  | 小麦・大豆・ごま                                          |                  |
|    | ハヤシライス      | 福井県産精白米、牛肉、玉ねぎ、きのみミックス（ひらたけ、マッシュルーム、エリンギ、乾しいたけ）、コンソメ、ハヤシルー【小麦粉、食用油脂（豚脂、植物油脂）、砂糖、食塩、ブラウンル、トマトパウダー、でんぷん、粉末ソース、トマト調味料/着色料（カラメル、パプリカ色素）、加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、酸味料】、植物性たん白、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、安定剤（加工でん粉）、トレハロース、調味料（有機酸等）、E100増粘多糖類、ビタミンB1 | 小麦・大豆・牛肉・豚肉                                       |                  |
| 夕食 | マカロニサラダ     | マカロニ、マヨネーズ、人参、砂糖、玉ねぎ、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）、食塩、醸造酢、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）、グリシン、香辛料抽出物                                                                                                                                                                               | 卵・小麦・大豆                                           | 揚げぎょうざ           |
|    | ごはん         | 福井県産精白米                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |                  |
| 夕食 | コーンスープ      | スイートコーン、小麦粉、デキストリン、クリーミングパウダー、砂糖、でん粉、食塩、食用加工油脂、チーズ、酵母エキス、香辛料、酵母エキス調味料、とうもろこし/調味料（アミノ酸等）、増粘剤（グァーガム）、香料                                                                                                                                                                                     | 小麦・乳成分・牛肉・大豆                                      | すまし汁             |
|    | ハンバーグ       | 牛肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉ねぎ、つなぎ（パン粉、鶏卵）、ソーセオニオン、糖類（ぶどう糖、砂糖）、発酵調味料、牛乳、しょうゆ、食塩、ビーフオイル、ビーフエキス、にんにくペースト、トマトペースト、香辛料、ゼラチン、ワイン、ポークブイヨン/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）、香料、着色料（カラメル）、ゲル化剤（増粘多糖類）、乳酸Ca                                                                                                           | 小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・豚肉・ゼラチン                            | ハンバーグ（小麦・卵・乳不使用） |
|    | デミグラスソース    | デミグラスソース（野菜ペースト、小麦粉）、糖類（水あめ、砂糖）、トマトペースト、醸造酢、ビーフ香味ペースト、食塩、酵母エキス/増粘剤（加工でん粉）、カラメル色素、調味料（アミノ酸等）                                                                                                                                                                                               | 小麦・乳成分・牛肉・大豆・りんご・ゼラチン                             | ケチャップ            |
|    | スパゲティナポリタン  | めん（スパゲティ（デュラム小麦のセモリナ）、野菜（玉ねぎ、人参、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                                             |                  |
|    | 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、はっ酵調味料、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、植物油脂、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、植物油脂、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            |
|    | あらびきウインナー   | 豚肉、豚脂肪、食塩、香辛料、糖類（ぶどう糖、砂糖）、結着材料（でん粉、卵たん白）、脱脂粉乳/調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na、K）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）                                                                                                                                                                                               | 小麦・卵・乳成分・豚肉                                       | チキンナゲット          |
|    | さつまいも甘露煮    | 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                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                  |
|    | 茹でブロッコリー    | ブロッコリー、食塩                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                   |                  |
|    | オレンジゼリー     | オレンジ果汁（濃縮還元）、砂糖/ゲル化剤（増粘多糖類）、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料                                                                                                                                                                                                                                              | オレンジ                                              |                  |
|    | *鶏の竜田揚げ     | 鶏肉、でん粉、小麦粉、しょうゆ、しょうが、食塩、にんにく、砂糖、大豆油、ごま油、こしょう、大豆白絞油/加工でん粉、pH調整剤、調味料（アミノ酸等）、トレハロース、増粘剤                                                                                                                                                                                                      | 小麦・大豆・鶏肉・ごま                                       |                  |
|    | 【 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                                           |                  |
|    | 揚げぎょうざ      | 野菜（キャベツ、たまねぎ、にら）、粒状植物性たん白、ラード、豆腐、しょうゆ、植物油脂、発酵調味料、食塩、かきエキス、香辛料、皮（小麦粉、でん粉、植物油脂、食塩、粉末状植物性たん白）、大豆白絞油、調味料（アミノ酸）、ソルビトール、乳化剤、香料、香辛料抽出物                                                                                                                                                           | 小麦・大豆・豚肉<br>えび・乳成分を含む製品と同じ設備で製造しています              |                  |
|    | うす味ハンバーグ    | 鶏肉、豚肉、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、砂糖、ぶどう糖、食塩、酵母エキス、トマトペースト、香辛料、にんにくペースト、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト/加工デンプン、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄                                                                                                                                                                                 | 大豆・鶏肉・豚肉                                          |                  |
|    | ケチャップ       | トマト、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                   |                  |
|    | 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、タビオカでん粉、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                                          |                  |
|    | 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                                |                  |