

奥越高原青少年自然の家 10～12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、豆腐）	玉ねぎ、豆腐、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		
	白身魚と豆腐のしんじょ	野菜（玉ねぎ、人参、いんげん、くわい、生姜）、植物油、魚肉すり身、豆腐、粉末状大豆たん白、豚脂、砂糖、食塩、卵白、かつおエキス調味料/加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、酸味料	卵・さば・大豆・豚肉	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、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	除去
	さつまいもサラダ	さつまいも、玉ねぎ、マヨネーズ（食用植物油性油脂（国内製造）、卵、醸造酢、食塩、砂糖類（水あめ、砂糖）、香料、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 】			
昼食	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	
	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、シャンタム【食塩、畜肉エキス、野菜エキス、食用油脂（動物油脂、植物油脂）、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	
夕食	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	
	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	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	
	茹でとうもろこし	とうもろこし、食塩		
	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
	花がんと煮	豆乳、粉状大豆たん白、植物油脂、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、クエン酸鉄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	
	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、ソーデオニオン、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	