

小見川少年自然の家 夏メニュー 7大アレルゲン表 No.1~No.3

	NO. 1	7大アレルゲン							NO. 2	7大アレルゲン							NO. 3	7大アレルゲン								
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		
朝食	肉団子甘酢	●	●	●					ポイルウインナー			●						鮭の塩焼き								
	オムレツ		●	●					ミックススクランブル		●	●						だし巻き卵	●	●	●					
	もやしとベーコンの炒め物		●	●					ひじきと大豆の煮物	●								アジア風ポテト	●		●					
	味噌汁 (三つ葉とわかめ)								味噌汁 (もやしと椎茸)									味噌汁 (白菜と人参)								
	納豆	●							納豆	●								納豆	●							
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)									茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								
	スナップエンドウ								スナップエンドウ									スナップエンドウ								
	ヤングコーン								ヤングコーン									ヤングコーン								
	海藻サラダ								海藻サラダ									海藻サラダ								
	ご飯								ご飯									ご飯								
	小梅								小梅									小梅								
	パン	●		●					パン	●		●						パン	●		●					
	ジャム								ジャム									ジャム								
	マーガリン			●					マーガリン			●						マーガリン			●					
ふりかけ (のり玉)	●	●	●					ふりかけ (のり玉)	●	●	●						ふりかけ (のり玉)	●	●	●						
ふりかけ (鮭)	●		●					ふりかけ (鮭)	●		●						ふりかけ (鮭)	●		●						
味付けのり	●		●			●		味付けのり	●		●			●			味付けのり	●		●			●			
牛乳			●					牛乳			●						牛乳			●						
グレープフルーツ								オレンジ									グレープフルーツ									
昼食	豚キムチ丼	●					●	ゆかりご飯							●		きのこハヤシライス	●								
	トマトの冷製パスタ	●						冷やしたぬきうどん	●	●					●		オクラとツナの冷製パスタ	●								
	メンチカツ	●		●				アジフライ	●								野菜コロッケ	●	●	●						
	豚バラと大根の煮物	●						豚肉とニンニクの芽炒め	●								牛肉の五目煮	●	●	●						
	コンソメスープ (玉ねぎと人参)	●		●				筑前煮	●								中華スープ (わかめとネギ)	●		●						
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)									茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)									
	ブロッコリー							ブロッコリー									ブロッコリー									
	コーン							コーン									コーン									
	海藻サラダ							海藻サラダ									海藻サラダ									
	ご飯							ご飯									ご飯									
赤かっぱ漬け	●							赤かっぱ漬け	●							赤かっぱ漬け	●									
ピーチ寒天ゼリー								パイナップルゼリー								フルーツ寒天										
夕食	豆腐のカレーグラタン	●	●	●				麻婆茄子	●							ボークジンジャー	●									
	チキンカツ	●	●	●				とんかつ	●	●	●					イカツ	●									
	鯖の生姜煮	●						ハンバーグ大根おろしソース	●	●	●					チキン焼きトマトソース	●									
	オクラの土佐和え	●						照りマヨマカロニサラダ	●	●	●					枝豆と春雨の中華和え	●	●					●	●		
	ポテトフライ	●						ポテトフライ	●							ポテトフライ	●									
	味噌汁 (なめこと麩)	●						コンソメスープ (キャベツと玉ねぎ)	●		●					味噌汁 (豆腐と三つ葉)	●									
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)										
	カリフラワー							カリフラワー								カリフラワー										
	ミックスベジタブル							ミックスベジタブル								ミックスベジタブル										
	海藻サラダ							海藻サラダ								海藻サラダ										
ご飯							ご飯								ご飯											
つぼ漬け	●							つぼ漬け	●							つぼ漬け	●									
グレープフルーツゼリー								青りんごゼリー								いちごゼリー										

7大アレルゲン

		7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
ドレッシング類	和風ゆずしょうゆドレッシング	●						
	コールスロードレッシング		●					
	マヨネーズ		●					
	ケチャップ							
	中濃ソース							
醤油	●							

小見川少年自然の家 夏メニュー 7大アレルゲン表 No.4~No.6

	NO. 4	7大アレルゲン							NO. 5	7大アレルゲン							NO. 6	7大アレルゲン							
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに	
朝食	照り焼き肉団子	●	●	●					揚げしゅうまい	●	●						ししゃも								
	オムレツ		●						トマトスクランブル		●	●					だし巻き卵	●	●	●					
	ほうれん草ともやしのソテー			●					切り干し大根の炒め煮	●							豆とウィンナーのナポリ風	●		●					
	味噌汁 (なめこと油揚げ)								味噌汁 (玉ねぎといんげん)								味噌汁 (ちんげん菜と人参)								
	納豆	●							納豆	●							納豆	●							
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								
	スナップエンドウ								スナップエンドウ								スナップエンドウ								
	ヤングコーン								ヤングコーン								ヤングコーン								
	海藻サラダ								海藻サラダ								海藻サラダ								
	ご飯								ご飯								ご飯								
	小梅								小梅								小梅								
	パン	●		●					パン	●		●					パン	●		●					
ジャム								ジャム								ジャム									
マーガリン								マーガリン								マーガリン									
ふりかけ (のり玉)	●	●	●					ふりかけ (のり玉)	●	●	●					ふりかけ (のり玉)	●	●	●						
ふりかけ (鮭)	●		●					ふりかけ (鮭)	●		●					ふりかけ (鮭)	●		●						
味付けのり	●		●			●		味付けのり	●		●			●		味付けのり	●		●				●		
牛乳			●					牛乳			●					牛乳			●						
オレンジ								グレープフルーツ								オレンジ									
昼食	青菜ご飯								鮭と卵の二色丼	●	●						わかめひじきご飯	●							
	パンパンジー麺	●	●						冷製ペペロンチーノ	●							冷やし中華	●							
	ナス肉詰めフライ	●	●						ハムカツ	●	●	●					肉入りコロッケ	●	●	●					
	キャベツとチャーシュー炒め	●	●	●					肉じゃが	●							ピビンバ炒め	●							
	豚肉と厚揚げのごぼう煮	●							すまし汁 (三つ葉とわかめと麩)	●							京がんもの煮物	●							
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								
	ブロッコリー								ブロッコリー								ブロッコリー								
	コーン								コーン								コーン								
	海藻サラダ								海藻サラダ								海藻サラダ								
	ご飯								ご飯								ご飯								
	赤かっぱ漬け	●							赤かっぱ漬け	●							赤かっぱ漬け	●							
	ピーチ寒天ゼリー								パイン寒天ゼリー								フルーツ寒天								
夕食	夏野菜グラタン	●	●	●					牛肉の黒胡椒炒め	●							八宝菜	●	●						●
	鶏の唐揚げ	●	●	●					春巻	●					●		白身魚フライ	●							
	さわらのコーンマヨ焼き	●	●						ハンバーグデミソース	●		●					照り焼きチキン	●							
	大根とひじきの青じそ和え	●							枝豆のツナマヨ	●							豚肉とレンコンのカレーマヨ和え	●	●						
	ポテトフライ	●							ポテトフライ	●							ポテトフライ	●							
	中華スープ (にらと卵)	●	●	●					味噌汁 (大根と油揚げ)								中華スープ (春雨と椎茸)	●		●					
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)								
	カリフラワー								カリフラワー								カリフラワー								
	ミックスベジタブル								ミックスベジタブル								ミックスベジタブル								
	海藻サラダ								海藻サラダ								海藻サラダ								
	ご飯								ご飯								ご飯								
	つぼ漬け	●							つぼ漬け	●							つぼ漬け	●							
グレープフルーツゼリー								青りんごゼリー								いちごゼリー									

7大アレルゲン

	7大アレルゲン						
	小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
ドレッシング類	和風ゆずしょうゆドレッシング	●					
	コールスロードレッシング		●				
	マヨネーズ		●				
	ケチャップ						
	中濃ソース						
醤油	●						

小見川少年自然の家 秋メニュー 7大アレルゲン表 No.1~No.3

	NO. 1	7大アレルゲン							NO. 2	7大アレルゲン							NO. 3	7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	鮭の塩焼き	●	●	●				肉団子チリソース	●	●	●				揚げしゅうまい	●	●	●						
	だし巻き卵	●	●	●				オムレツ	●	●	●				和風スクランブル	●	●	●						
	レンコンきんぴら	●						切干し大根煮	●						鶏五目豆	●								
	味噌汁 (わかめとねぎ)	●						味噌汁 (なめこと麩)	●						味噌汁 (玉ねぎといんげん)	●								
	納豆	●						納豆	●						納豆	●								
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)									
	スナップエンドウ							スナップエンドウ							スナップエンドウ									
	ヤングコーン							ヤングコーン							ヤングコーン									
	海藻サラダ							海藻サラダ							海藻サラダ									
	ご飯							ご飯							ご飯									
	小梅							小梅							小梅									
	パン	●		●				パン	●		●				パン	●		●						
	ジャム							ジャム							ジャム									
マーガリン				●			マーガリン				●			マーガリン				●						
ふりかけ (のり玉)	●	●	●				ふりかけ (のり玉)	●	●	●				ふりかけ (のり玉)	●	●	●							
ふりかけ (鮭)	●		●				ふりかけ (鮭)	●		●				ふりかけ (鮭)	●		●							
味付けのり	●		●			●	味付けのり	●		●			●	味付けのり	●		●				●			
牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●							
グレープフルーツ							オレンジ							グレープフルーツ										
昼食	きのこカレー	●		●				しめじご飯	●		●				麻婆丼	●		●						
	ツナ入りスパゲティー	●		●				蒸し鶏とねぎの塩ラーメン	●	●	●				和風きのこスパゲティー	●		●						
	揚げぎょうざ	●		●				メンチカツ	●		●				ハムカツ	●	●	●						
	牛肉の五目煮	●	●	●				豚キムチ炒め	●		●			●	肉じゃが	●		●						
	コンソメスープ (ほうれん草)	●		●				豚肉と厚揚げのごぼう煮	●		●				中華スープ (わかめとねぎ)	●		●						
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)									
	ブロッコリー							ブロッコリー							ブロッコリー									
	コーン							コーン							コーン									
	海藻サラダ							海藻サラダ							海藻サラダ									
	ご飯							ご飯							ご飯									
赤かっぱ漬け	●						赤かっぱ漬け	●						赤かっぱ漬け	●									
フルーツ寒天							ピーチ寒天ゼリー							パイチ寒天ゼリー										
夕食	あんかけ焼きそば	●	●					かぼちゃのマカロニグラタン	●	●	●				回鍋肉	●		●						
	イカカツ	●						鶏の唐揚げ	●	●	●				春巻	●		●				●		
	チキンソテー	●						秋刀魚と茄子のおろし煮	●		●				ハンバーグデミソース	●		●						
	オクラの胡麻和え	●						春雨マヨサラダ	●		●				枝豆のツナマヨ	●	●	●						
	ポテトフライ	●						ポテトフライ	●		●				ポテトフライ	●		●						
	味噌汁 (豆腐と三つ葉)	●						中華スープ (にらと卵)	●	●	●				味噌汁 (大根と油揚げ)	●		●						
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)									
	カリフラワー							カリフラワー							カリフラワー									
	ミックスベジタブル							ミックスベジタブル							ミックスベジタブル									
	海藻サラダ							海藻サラダ							海藻サラダ									
	ご飯							ご飯							ご飯									
つぼ漬け	●						つぼ漬け	●						つぼ漬け	●									
いちごゼリー							グレープフルーツゼリー							青りんごゼリー										

7大アレルゲン

		7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
ドレッシング類	和風ゆずしょうゆドレッシング	●						
	コールスロドレッシング		●					
	マヨネーズ		●					
	ケチャップ							
	中濃ソース							
醤油	●							

小見川少年自然の家 秋メニュー 7大アレルゲン表 No.4~No.6

	NO. 4	7大アレルゲン							NO. 5	7大アレルゲン							NO. 6	7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
朝食	さばの塩焼き	●	●	●				肉団子甘酢	●	●	●				ポイルウインナー	●	●	●						
	だし巻き卵	●	●	●				オムレツ	●	●	●				オニオンスクランブル	●	●	●						
	きんぴらごぼう	●						卵の花	●						ひじきの煮物	●								
	味噌汁 (ちんげん菜と人参)							味噌汁 (白菜とわかめ)							味噌汁 (椎茸と油揚げ)									
	納豆	●						納豆	●						納豆	●								
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)									
	スナップエンドウ							スナップエンドウ							スナップエンドウ									
	ヤングコーン							ヤングコーン							ヤングコーン									
	海藻サラダ							海藻サラダ							海藻サラダ									
	ご飯							ご飯							ご飯									
	小梅							小梅							小梅									
	パン	●		●				パン	●		●				パン	●		●						
	ジャム							ジャム							ジャム									
マーガリン							マーガリン							マーガリン										
ふりかけ (のり玉)	●	●	●				ふりかけ (のり玉)	●	●	●				ふりかけ (のり玉)	●	●	●							
ふりかけ (鮭)	●		●				ふりかけ (鮭)	●		●				ふりかけ (鮭)	●		●							
味付けのり	●		●			●	味付けのり	●		●			●	味付けのり	●		●				●			
牛乳			●				牛乳			●				牛乳			●							
オレンジ							グレープフルーツ							オレンジ										
昼食	五目ご飯	●					鮭と卵の二色丼	●	●					栗ご飯	●									
	しょうゆラーメン	●	●				明太子スパゲティ	●	●	●				わかめうどん (関西風)	●	●					●			
	野菜コロッケ	●	●	●			ナス肉詰めフライ	●	●					アジフライ	●									
	豚肉の生姜焼き	●					豚肉としめじの炒め煮	●						牛肉とにんにくの芽炒め	●									
	京がんもの煮物	●					すまし汁 (三つ葉とわかめと麩)	●						筑前煮	●									
	茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)						茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)										
	ブロッコリー						ブロッコリー							ブロッコリー										
	コーン						コーン							コーン										
	海藻サラダ						海藻サラダ							海藻サラダ										
	ご飯						ご飯							ご飯										
	赤かっぱ漬け	●					赤かっぱ漬け	●						赤かっぱ漬け	●									
	フルーツ寒天						ピーチ寒天ゼリー							パイチ寒天ゼリー										
	夕食	卵と野菜のチリソース	●	●				厚揚げのグラタン	●	●	●				麻婆春雨	●								
白身魚フライ		●					チキンカツ	●	●	●				とんかつ	●	●	●							
照り焼きチキン		●					水餃子の五目あんかけ	●	●	●				ハンバーグ大根ソース	●		●							
ひじきと大根のポン酢和え		●					和風マカロニサラダ	●	●					きのこ小松菜のおひたし	●									
ポテトフライ		●					ポテトフライ	●						ポテトフライ	●									
コンソメスープ (水菜とコーン)		●		●			味噌汁 (なめこと大根)							中華スープ (玉ねぎとカニカマ)	●	●	●			●	●			
茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)							茹で野菜 (キャベツ、もやし、人参)										
カリフラワー							カリフラワー							カリフラワー										
ミックスベジタブル							ミックスベジタブル							ミックスベジタブル										
海藻サラダ							海藻サラダ							海藻サラダ										
ご飯							ご飯							ご飯										
つぼ漬け		●					つぼ漬け	●						つぼ漬け	●									
いちごゼリー							グレープフルーツゼリー							青りんごゼリー										

7大アレルゲン

		7大アレルゲン						
		小麦	卵	乳	そば	落花生	えび	かに
ドレッシング類	和風ゆずしょうゆドレッシング	●						
	コールスロドレッシング		●					
	マヨネーズ		●					
	ケチャップ							
	中濃ソース							
	醤油	●						