

小見川少年自然の家 冬メニュー 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	揚げしゅうまい	●	●	●				さわらの照り焼き	●							肉団子チリソース	●	●	●						
	ミックススクランブルエッグ	●	●	●				ほうれん草チーズオムレツ	●	●	●					だし巻き玉子	●	●	●						
	切り干し大根の炒め煮	●						チリコンカン			●					アスパラとキャベツのソテー									
	味噌汁(玉ねぎとインゲン)	●						味噌汁(もやしと椎茸)								味噌汁(玉ねぎとにら)									
	納豆	●						納豆	●							納豆	●								
	コールスロー							コールスロー								コールスロー									
	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	牛丼	●		●			鮭わかめご飯	●	●	●					チキンカレー	●		●							
	明太子スパゲティー	●		●			しょうゆラーメン	●	●	●					トマトスパゲティー	●		●							
	アジフライ	●					肉入りコロッケ	●	●	●					メンチカツ	●		●							
	豚肉とにんにくの芽炒め	●					豚肉の生姜焼き	●	●	●					根菜の田舎風煮物	●	●	●							
	わかめと麩の澄まし汁	●					京がんもの煮物	●	●	●					わかめスープ	●		●							
	コールスロー						コールスロー								コールスロー										
	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	●						赤かっぱ漬	●							赤かっぱ漬	●								
パイン寒天ゼリー							フルーツ寒天								ピーチ寒天ゼリー										
夕食	甘だれ焼きうどん	●		●			牛肉の黒胡椒炒め	●							ソース焼きそば	●	●	●							
	チキンカツ	●	●	●			白身魚フライ	●	●	●					とんかつ	●	●	●							
	クリームシチュー	●		●		●	ハンバーグデミソース	●		●					麻婆豆腐	●		●							
	ひじきのナムル	●					和風マカロニサラダ	●	●	●					白菜の人参の胡麻和え	●		●							
	ポテトフライ	●					ポテトフライ	●		●					ポテトフライ	●		●							
	味噌汁(豆腐とねぎ)						コンソメ野菜スープ	●		●					味噌汁(なめこと油揚げ)										
	コールスロー						コールスロー								コールスロー										
	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	●						つぼ漬	●							つぼ漬	●								
	青りんごゼリー							いちごゼリー								グレープフルーツゼリー									

		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 冬メニュー 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	鮭の塩焼き								ポイルウインナー			●						さばの塩焼き										
	和風スクランブルエッグ	●	●						オムレツ		●							車麩の卵とし	●	●								
	ほうれん草とマカロニのクリーム煮	●		●					きんぴらごぼう	●								もやしとベーコンの炒め物		●	●							
	味噌汁（三つ葉と椎茸）								味噌汁（玉ねぎと麩）	●								味噌汁（なめことねぎ）										
	納豆	●							納豆	●								納豆	●									
	コールスロー								コールスロー									コールスロー										
	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	わかめひじきご飯	●							ハヤシライス	●								青菜ご飯										
	けんちんうどん	●		●					豚肉と野菜のビーフン	●								味噌ラーメン	●	●								
	竹輪の天ぷら	●	●						ハムカツ	●	●	●						ナス肉詰めフライ	●	●								
	肉野菜炒め	●							肉じゃが	●								ポテトと鮭のホクホク和え										
	牛肉の五目煮	●	●						ほうれん草のスープ	●		●						豚肉と厚揚げのごぼう煮	●									
	コールスロー								コールスロー									コールスロー										
	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	●									
	パイン寒天ゼリー								フルーツ寒天									ピーチ寒天ゼリー										
	夕食	豚肉と蓮根の味噌炒め	●							五目あんかけ焼きそば	●	●							ツナ入りスパゲティ	●		●						
		鶏の唐揚げ	●	●						イカカツ	●								春巻	●							●	
		ロールキャベツグラタン	●	●	●					照り焼きハンバーグ	●		●						肉団子酢豚風		●	●						
ハンサンスー（中華和え物）		●	●						小松菜の白和え	●								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	●									
ニラと卵のスープ		●	●	●					味噌汁（大根とわかめ）									コーンスープ	●		●							
コールスロー									コールスロー									コールスロー										
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	●									
青りんごゼリー									いちごゼリー									グレープフルーツゼリー										

	NO. 4	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 春メニュー 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	蒸ししゅうまい	●		●					ししゃも								肉団子甘酢	●	●	●					
	トマトスクランブルエッグ		●	●					オムレツ		●						だし巻き卵	●	●	●					
	ひじきと白滝の煮物	●							ビーンズケチャップ煮	●		●					キャベツツナコーン炒め								
	味噌汁(玉ねぎといんげん)								味噌汁(もやしと椎茸)								味噌汁(玉ねぎと油揚げ)								
	納豆	●							納豆	●							納豆	●							
	コールスロー								コールスロー								コールスロー								
	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	鶏肉きんぴら丼	●							竹の子ご飯	●							きのこハヤシライス	●							
	菜の花入り和風スパゲティ	●		●					しょうゆラーメン	●	●						桜海老ビーフン	●						●	
	メンチカツ	●		●					肉入りコロッケ	●	●	●					白身魚フライ	●							
	野菜のシチュー煮	●		●			●		牛肉の黒胡椒炒め	●		●					肉じゃが	●							
	わかめと鰹の澄まし汁	●							根菜の田舎風煮物	●	●						中華玉子スープ	●	●	●					
	コールスロー								コールスロー								コールスロー								
	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	●							赤かっぱ漬	●							赤かっぱ漬	●							
	パイン寒天ゼリー								フルーツ寒天								ピーチ寒天ゼリー								
	夕食	豚肉と蓮根の味噌炒め	●							甘だれ焼きうどん	●		●					スパゲティナポリタン	●	●	●				
		とんかつ	●	●	●					チキンカツ	●	●	●					春巻	●						●
麻婆豆腐		●							厚揚げのグラタン	●	●	●					照り焼きハンバーグ	●		●					
マカロニサラダ		●	●						コーン入りポテトサラダ	●	●	●					菜の花と大根の辛子和え	●							
ポテトフライ		●							ポテトフライ	●		●					ポテトフライ	●							
味噌汁(大根とほうれん草)									コンソメ野菜スープ	●		●					味噌汁(豆腐となめこ)								
コールスロー									コールスロー								コールスロー								
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		●							つぼ漬	●							つぼ漬	●							
青りんごゼリー									いちごゼリー								グレープフルーツゼリー								

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 春メニュー 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	ポイルウインナー			●					さばの塩焼き									肉団子チリソース	●	●	●					
	ミックスクランプル		●	●					ほうれん草チーズオムレツ		●	●						だし巻き卵	●	●	●					
	切干大根の炒め煮	●							大根ポトフ	●	●	●						もやしとベーコンの炒め物	●	●	●					
	味噌汁（もやしと人参）								味噌汁（玉ねぎと麩）	●								味噌汁（なめこと油揚げ）	●							
	納豆	●							納豆	●								納豆	●							
	コールスロー								コールスロー									コールスロー								
	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	わかめひじきご飯	●					●	麻婆春雨丼	●								山菜ご飯	●								
	山菜うどん	●	●				●	明太子スパゲティー	●		●						タンメン	●	●							
	揚げしゅうまい	●		●				ナス肉詰めフライ	●	●							アジフライ	●								
	回鍋肉	●						豚肉と厚揚げのごぼう煮	●								ジャーマンポテト	●		●						
	筑前煮	●						かき玉すまし汁	●	●							牛肉の五目煮	●	●							
	コールスロー							コールスロー									コールスロー									
	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	●						赤かっぱ漬	●								赤かっぱ漬	●								
	バイン寒天ゼリー							フルーツ寒天									ピーチ寒天ゼリー									
	夕食	五日あんかけ焼きそば	●	●					豚肉の生姜焼き	●							カレー味ビーフン	●								
		ハムカツ	●	●	●				イカカツ	●							鶏の唐揚げ	●	●							
鶏団子の南蛮風		●	●	●				マカロニグラタン	●	●	●					ハンバーグデミソース	●		●							
枝豆のツナマヨ		●	●					筍の土佐和え	●							そら豆とコーンのマヨ和え	●	●								
ポテトフライ		●						ポテトフライ	●							ポテトフライ	●									
小松菜とわかめのスープ		●		●				味噌汁（青梗菜と人参）	●							わかめとネギのスープ	●		●							
コールスロー								コールスロー								コールスロー										
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		●						つぼ漬	●							つぼ漬	●									
青りんごゼリー								いちごゼリー								グレープフルーツゼリー										

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	●					