

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	肉団子チリソース	●	●	●					ポイルウインター	●		●						ししゃも								
	オムレツ		●						和風スクランブル	●	●							だし巻き卵	●	●	●					
	レンコンきんぴら	●							鶏五目豆	●								ほうれん草ベーコンソテー	●	●	●					
	納豆	●							納豆	●								納豆	●							
	味噌汁（白菜と椎茸）								味噌汁（三つ葉となめこ）									味噌汁（ねぎとわかめ）								
	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（野菜）	●	●	●					ふりかけ（野菜）	●	●	●						ふりかけ（野菜）	●	●	●						
ふりかけ（かつお）	●		●					ふりかけ（かつお）	●		●						ふりかけ（かつお）	●		●						
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	竹の子ご飯	●							ハヤシライス	●					●		山菜ご飯	●								
	蒸し鶏と葱の塩ラーメン	●	●						キムチ焼うどん	●					●		あんかけ焼きそば	●	●	●						
	アジフライ	●							メンチカツ	●		●					ハムカツ	●	●	●						
	牛肉の五目煮	●	●				●		ツナじゃが	●							もやしと卵炒め	●	●	●						
	豚肉とニンニクの芽炒め	●							中華スープ（青梗菜と人参）	●		●					筑前煮	●								
	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	●								
フルーツ寒天								ピーチ寒天ゼリー								フルーツ寒天										
夕食	シーフードとブロッコリーの炒め物						●		豚肉とレンコンの味噌炒め	●							イカ野菜炒め	●								
	とんかつ	●	●	●					揚げぎょうざ	●							チキンカツ	●	●	●						
	鶏肉のこがし味噌焼き	●							豆腐のカレーグラタン	●	●	●					ハンバーグデミソース	●	●	●						
	菜の花と春雨のごま和え	●	●	●					オクラと鶏肉の和え物	●							ごぼうサラダ	●	●	●						
	海苔ポテト	●							ガーリックポテト	●							コンソメポテト	●		●						
	コンソメスープ（水菜とコーン）	●		●					すまし汁（ひじきと麩）	●							味噌汁（小松菜と油揚げ）									
	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	青じそドレッシング	●					
	サウザンドレッシング	●	●				
	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	蒸ししゅうまい	●		●					水餃子	●	●						さばの塩焼き									
	オムレツ		●						オニオンスクランブル		●	●					だし巻き卵	●	●	●						
	ひじきの煮物	●							こんにゃくごぼう	●							野菜ベーコンソテー	●	●	●						
	納豆	●							納豆	●							納豆	●								
	味噌汁(大根とニラ)								味噌汁(小松菜と人参)								味噌汁(わかめと麩)	●								
	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(野菜)	●	●	●					ふりかけ(野菜)	●	●	●					ふりかけ(野菜)	●	●	●							
ふりかけ(かつお)	●		●					ふりかけ(かつお)	●		●					ふりかけ(かつお)	●		●							
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	鮭と卵の二色丼	●	●						梅しらすご飯	●	●				●		高野豆腐の卵とじ丼	●	●						●	
	菜の花入り和風スパゲティー	●		●					山菜うどん	●	●						桜海老ビーフン	●								
	コロッケ	●	●						野菜かき揚げ	●	●						揚げしゅうまい	●								
	肉団子のカレークリーム煮	●	●	●					ポークジンジャー	●							ジャーマンポテト			●						
	すまし汁(三つ葉と麩とわかめ)	●							八宝菜	●	●				●		中華スープ(大根と人参)	●		●						
	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	●								
	ピーチ寒天ゼリー								フルーツ寒天								ピーチ寒天ゼリー									
	夕食	豚肉とビーマンの炒め物	●							牛肉の黒胡椒炒め	●	●						回鍋肉	●							
		白身魚フライ	●							唐揚げ	●	●						イカカツ	●							
チキントマトソース		●		●					マカロニグラタン	●	●	●					照り焼きハンバーグ	●		●						
竹の子の土佐和え		●							豚肉とレンコンのボン酢和え	●							そら豆のツナマヨ		●							
海苔ポテト		●							ガーリックポテト	●							コンソメポテト	●		●						
中華スープ(豆腐とねぎとわかめ)		●		●					コンソメスープ(ほうれん草)	●		●					味噌汁(いんげんとなめこ)									
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	青じそドレッシング	●					
	サウザンドレッシング	●	●				
	マヨネーズ		●				
	ケチャップ						
	中濃ソース						
	醤油	●					