

# 日高青少年自然の家 10月メニュー 7大アレルゲン表

日付	10月1・7・13・19・25・31日	7大アレルゲン							10月2・8・14・20・26日	7大アレルゲン							10月3・9・15・21・27日	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				
主食	ごはん パン	●		●				ごはん パン	●		●				ごはん パン	●		●					●		●			
汁物	青菜粥 味噌汁 スープ			●				青菜粥 味噌汁 スープ		●	●				青菜粥 味噌汁 スープ			●						●		●		
主菜	ハム野菜炒め オムレツ 納豆	●	●	●				ウィンナーとオニオンのソテー ミックススクランブルエッグ 納豆	●	●	●				ベーコンの野菜炒め だし巻き玉子 納豆	●	●	●						●	●	●		
副菜	青菜の煮浸し スパゲティサラダ	●		●				卵の花 ポテトサラダ	●		●				かぼちゃの旨煮 レンコンサラダ	●		●							●		●	
サラダ	コールスロー スナップえんどう ヤングコーン							コールスロー ブロッコリー カリフラワー						コールスロー スナップえんどう ヤングコーン														
漬物	漬物 ふりかけ	●						漬物 ふりかけ	●					漬物 ふりかけ	●													
その他	味付け海苔 ジャム・マーガリン	●						味付け海苔 ジャム・マーガリン	●					味付け海苔 ジャム・マーガリン	●													●
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●			フリードリンク			●											
主食	ごはん 鮭わかめごはん	●		●				ごはん 枝豆ごはん	●		●				ごはん わかめひじきごはん	●		●										
麺類	味噌ラーメン ナポリタンスパゲティ	●	●	●				山菜そうめん ジャージャー麺	●		●				塩ラーメン 明太子スパゲティ	●	●	●										
汁物	スープ メンチカツ	●		●				スープ 焼売	●		●				スープ 春巻き	●		●										●
主菜	すきやき風煮 アジアンほくほくポテト	●		●				揚げオムレツの野菜あん 鶏肉と野菜の旨煮	●		●				ロールキャベツ 胡瓜とカニかまの中華風	●		●										●
副菜	コーンと玉葱の彩りソテー コールスロー	●		●				リオネーズポテト コールスロー	●		●				ズッキーニ パプリカ	●		●										
サラダ	ズッキーニ パプリカ							千切り大根 水菜							パプリカ													
漬物	漬物	●						漬物	●					漬物	●													
デザート	くだもの フリードリンク							くだもの フリードリンク							くだもの フリードリンク													
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●			フリードリンク			●											
主食	ごはん マヨ風味焼きそば ボークカレー	●	●	●			●	ごはん もやしと春雨の中華炒め	●		●				ごはん ソース焼きそば	●	●	●										
汁物	味噌汁 かぼちゃコロッケ			●				味噌汁 中華風肉団子	●		●				味噌汁 鮭のマヨ焼き	●		●										●
主菜	ボークチャップ 大根そぼろ煮	●		●			●	白身魚フライ ポトフ	●		●				チキンカツ 青菜と人参のなめ茸和え	●	●	●										
副菜	海苔ポテト コールスロー	●		●				フライドポテト コールスロー	●		●				海苔ポテト コールスロー	●		●										
サラダ	オニオンミックスベジタブル オクラ							海藻サラダ ミックスビーンズ							オニオンミックスベジタブル オクラ													
漬物	漬物	●						漬物	●					漬物	●													
デザート	ゼリー くだもの							ゼリー くだもの							ゼリー くだもの													
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●			フリードリンク			●											
主食	ごはん パン	●		●				ごはん パン	●		●				ごはん パン	●		●										
汁物	青菜粥 味噌汁 スープ			●				青菜粥 味噌汁 スープ			●				青菜粥 味噌汁 スープ			●										
主菜	照焼き肉団子 厚焼き玉子	●	●	●				肉野菜炒め いり卵	●		●				鱈の照焼き 厚焼き玉子	●	●	●										
副菜	納豆 ひじきの煮物	●		●				納豆 金平ごぼう	●		●				納豆 切干大根煮	●		●										
サラダ	ほうれん草のツナマヨ和え コールスロー	●		●				マカロニサラダ コールスロー	●		●				ほうれん草ともやしのナムル コールスロー	●		●										
漬物	漬物 ふりかけ	●						スナップえんどう ヤングコーン						ブロッコリー カリフラワー														
その他	味付け海苔 ジャム・マーガリン	●						漬物 ふりかけ	●		●				漬物 ふりかけ	●		●										●
飲み物	フリードリンク			●				味付け海苔 ジャム・マーガリン	●					味付け海苔 ジャム・マーガリン	●													●
主食	ごはん 竹の子ごはん	●		●				ごはん 焼飯	●		●				ごはん 五目ごはん	●		●										
汁物	たぬき温麺 塩焼きそば	●		●				醤油ラーメン 豚肉と野菜のビーフン	●		●				きつねうどん キムチ焼きそば	●		●										●
主菜	スープ あじ磯辺フライ	●		●				スープ 肉入りコロッケ	●		●				スープ ソーセージカツ	●		●										
副菜	豚肉の生姜焼き じゃが芋のにんにくおかつか	●		●				五目野菜の和風肉団子 彩り野菜とベーコンのトマト煮	●		●				照り焼きハンバーグ 里芋のカレー煮	●		●										
サラダ	ナムルぜんまい コールスロー	●		●				大根の梅マヨ和え コールスロー	●		●				春雨の中華和え コールスロー	●		●										
漬物	漬物 くだもの	●						千切り大根 ズッキーニ							水菜 漬物	●												
デザート	くだもの フリードリンク							パプリカ 漬物							くだもの フリードリンク													
飲み物	フリードリンク			●				パプリカ 漬物							くだもの フリードリンク													
主食	ごはん 焼きうどん	●		●				ごはん オイスター風焼きそば	●		●				ごはん ツナと春野菜のペペロンチーノスパゲティ	●		●										
汁物	クリームシチュー 味噌汁	●		●				トマトチキンカレー 味噌汁	●		●				ビーフシチュー 味噌汁	●		●										
主菜	ハンバーグデミソース カレーコロッケ	●		●				餃子 豚肉と野菜のキムチ炒め	●		●				イカボールチリソース 回鍋肉	●		●										
副菜	もやしの中華浸し フライドポテト	●		●				茄子の土佐煮 海苔ポテト	●		●				ロールキャベツのクリーム煮 フライドポテト	●		●										
サラダ	コールスロー 海藻サラダ							コールスロー オニオンミックスベジタブル							コールスロー 海藻サラダ													
漬物	漬物	●						オクラ 漬物							漬物	●												
デザート	ゼリー くだもの							ゼリー くだもの							ゼリー くだもの													
飲み物	フリードリンク			●				フリードリンク			●			フリードリンク			●											

仕入れの都合により、一部変更になる場合がございます。ご了承ください。