

# 日高青少年自然の家 12月メニュー 7大アレルゲン表

| 日付   | 12月1・7・13・19・25・31日             | 7大アレルゲン |   |   |    |     |    |                                | 12月2・8・14・20・26日 | 7大アレルゲン |   |   |    |     |                               |    | 12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   | ご飯<br>パン                        | ●       |   | ● |    |     |    | ご飯<br>パン                       | ●                |         | ● |   |    |     | ご飯<br>パン                      | ●  |                  | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 汁物   | 卵粥<br>味噌汁<br>スープ                | ●       | ● | ● |    |     |    | 卵粥<br>味噌汁<br>スープ               | ●                | ●       | ● |   |    |     | 卵粥<br>味噌汁<br>スープ              | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 主菜   | ウィンナーとオニオンのソテー<br>ミックススクランブルエッグ | ●       | ● | ● |    |     |    | ベーコンの野菜炒め<br>だし巻き玉子            | ●                | ●       | ● |   |    |     | 照焼き肉団子<br>厚焼き玉子               | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 副菜   | 納豆<br>卵の花<br>ポテトサラダ             | ●       | ● | ● |    |     |    | 納豆<br>かぼちゃの旨煮<br>レンコンサラダ       | ●                | ●       | ● |   |    |     | 納豆<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草のツナマヨ和え  | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| サラダ  | コールスロー<br>ブロッコリー<br>カリフラワー      |         |   |   |    |     |    | コールスロー<br>スナップえんどう<br>ヤングコーン   |                  |         |   |   |    |     | コールスロー<br>ブロッコリー<br>カリフラワー    |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| 漬物   | 漬物                              | ●       |   |   |    |     |    | 漬物                             | ●                |         |   |   |    | 漬物  | ●                             |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| その他  | ふりかけ<br>味付け海苔<br>ジャム・マーガリン      | ●       | ● | ● |    | ●   |    | ふりかけ<br>味付け海苔<br>ジャム・マーガリン     | ●                | ●       | ● |   | ●  |     | ふりかけ<br>味付け海苔<br>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   | ご飯<br>枝豆ご飯                      | ●       |   | ● |    |     |    | ご飯<br>わかめひじきご飯                 | ●                |         | ● |   |    |     | ご飯<br>竹の子ご飯                   | ●  |                  | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 麺類   | 山菜そうめん<br>ジャージャー麺               | ●       | ● | ● |    |     |    | 塩ラーメン<br>明太子パゲティ               | ●                | ●       | ● |   |    |     | たぬき温麺<br>塩焼きそば                | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 汁物   | スープ                             | ●       | ● | ● |    |     |    | スープ                            | ●                | ●       | ● |   |    |     | スープ                           | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 主菜   | 焼売<br>揚げオムレツの野菜あん               | ●       | ● | ● |    |     |    | 春巻き<br>ジンギスカン                  | ●                | ●       | ● |   | ●  |     | あじ磯辺フライ<br>豚肉の生姜焼き            | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 副菜   | 鶏肉と野菜の旨煮<br>リオネーズポテト            | ●       | ● | ● |    |     |    | ロールキャベツ<br>胡瓜とカニかまの中華風         | ●                | ●       | ● |   | ●  |     | じゃが芋のにんにくおかか和え<br>ナムルぜんまい     | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| サラダ  | コールスロー<br>千切り大根<br>水菜           |         |   |   |    |     |    | コールスロー<br>ズッキーニ<br>パプリカ        |                  |         |   |   |    |     | コールスロー<br>千切り大根<br>水菜         |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| 漬物   | 漬物                              | ●       |   |   |    |     |    | 漬物                             | ●                |         |   |   |    | 漬物  | ●                             |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| デザート | くだもの                            |         |   |   |    |     |    | くだもの                           |                  |         |   |   |    |     | 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   | ご飯<br>もやしと春雨の中華炒め               | ●       |   | ● |    |     |    | ご飯<br>ソース焼きそば                  | ●                | ●       | ● |   |    |     | ご飯<br>焼きうどん                   | ●  |                  | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 汁物   | 味噌汁<br>ハヤシライス                   | ●       | ● | ● |    |     |    | 野菜カレー                          | ●                | ●       | ● |   | ●  |     | クリームシチュー                      | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 主菜   | 中華風肉団子<br>白身魚フライ                | ●       | ● | ● |    |     |    | 味噌汁<br>鮭のマヨ焼き<br>チキンカツ         | ●                | ●       | ● |   |    |     | 味噌汁<br>ハンバーグデミソース<br>カレーコロッケ  | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 副菜   | ポトフ<br>フライドポテト                  | ●       | ● | ● |    |     |    | 青菜と人参のなめ茸和え<br>海苔ポテト           | ●                | ●       | ● |   |    |     | もやしの中華浸し<br>フライドポテト           | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| サラダ  | コールスロー<br>海藻サラダ<br>ミックスビーンズ     |         |   |   |    |     |    | コールスロー<br>オニオンミックスベジタブル<br>オクラ |                  |         |   |   |    |     | コールスロー<br>海藻サラダ<br>ミックスビーンズ   |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| 漬物   | 漬物                              | ●       |   |   |    |     |    | 漬物                             | ●                |         |   |   |    | 漬物  | ●                             |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| デザート | ゼリー                             |         |   | ● |    |     |    | ゼリー                            |                  |         | ● |   |    |     | ゼリー                           |    |                  | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 飲み物  | くだもの<br>フリードリンク                 |         |   |   |    |     |    | くだもの<br>フリードリンク                |                  |         |   |   |    |     | くだもの<br>フリードリンク               |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| 主食   | ご飯<br>パン                        | ●       |   | ● |    |     |    | ご飯<br>パン                       | ●                |         | ● |   |    |     | ご飯<br>パン                      | ●  |                  | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 汁物   | 青菜粥<br>味噌汁<br>スープ               | ●       | ● | ● |    |     |    | 青菜粥<br>味噌汁<br>スープ              | ●                | ●       | ● |   |    |     | 青菜粥<br>味噌汁<br>スープ             | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 主菜   | 肉野菜炒め<br>いり卵                    | ●       | ● | ● |    |     |    | 鱈の照焼き<br>厚焼き玉子                 | ●                | ●       | ● |   |    |     | ハム野菜炒め<br>オムレツ                | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 副菜   | 納豆<br>金平ごぼう                     | ●       | ● | ● |    |     |    | 納豆<br>切干大根煮                    | ●                | ●       | ● |   |    |     | 納豆<br>青菜の煮浸し                  | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| サラダ  | マカロニサラダ<br>コールスロー               | ●       | ● | ● |    |     |    | ほうれん草ともやしのナムル<br>コールスロー        | ●                | ●       | ● |   |    |     | スパゲティサラダ<br>コールスロー            | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 漬物   | スナップえんどう<br>ヤングコーン              |         |   |   |    |     |    | ブロッコリー<br>カリフラワー               |                  |         |   |   |    |     | スナップえんどう<br>ヤングコーン            |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| その他  | 漬物<br>ふりかけ                      | ●       | ● | ● |    |     |    | 漬物<br>ふりかけ                     | ●                | ●       | ● |   |    |     | 漬物<br>ふりかけ                    | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 飲み物  | 味付け海苔<br>ジャム・マーガリン<br>フリードリンク   | ●       | ● | ● |    | ●   |    | 味付け海苔<br>マーガリン・ジャム<br>フリードリンク  | ●                | ●       | ● |   | ●  |     | 味付け海苔<br>ジャム・マーガリン<br>フリードリンク | ●  | ●                | ●       |   |   | ●  |     |    |    |
| 主食   | ご飯<br>焼飯                        | ●       | ● | ● |    |     |    | ご飯<br>五目ご飯                     | ●                | ●       | ● |   |    |     | ご飯<br>鮭わかめご飯                  | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 麺類   | 醤油ラーメン<br>豚肉と野菜のビーフン            | ●       | ● | ● |    |     |    | きつねうどん<br>キムチ焼きそば              | ●                | ●       | ● |   | ●  |     | 味噌ラーメン<br>ナポリタンスパゲティ          | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 汁物   | スープ                             | ●       | ● | ● |    |     |    | スープ                            | ●                | ●       | ● |   |    |     | スープ                           | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 主菜   | 肉入りコロッケ<br>五目野菜の和風肉団子           | ●       | ● | ● |    |     |    | ソーセージカツ<br>照り焼きハンバーグ           | ●                | ●       | ● |   |    |     | メンチカツ<br>すきやき風煮               | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 副菜   | 彩り野菜とベーコンのトマト煮<br>大根の梅マヨ和え      | ●       | ● | ● |    |     |    | 里芋のカレー煮<br>春雨の中華和え             | ●                | ●       | ● |   |    |     | アジアンほくほくポテト<br>コーンと玉葱の彩りソテー   | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| サラダ  | コールスロー<br>ズッキーニ<br>パプリカ         |         |   |   |    |     |    | コールスロー<br>千切り大根<br>水菜          |                  |         |   |   |    |     | コールスロー<br>ズッキーニ<br>パプリカ       |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| 漬物   | 漬物                              | ●       |   |   |    |     |    | 漬物                             | ●                |         |   |   |    | 漬物  | ●                             |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| デザート | くだもの                            |         |   |   |    |     |    | くだもの                           |                  |         |   |   |    |     | 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   | ご飯<br>オイスター風味焼きそば               | ●       | ● | ● |    |     |    | ご飯<br>ツナと春野菜のペペロンチーノスパゲティ      | ●                | ●       | ● |   |    |     | ご飯<br>マヨ風味焼きそば                | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 汁物   | 味噌汁<br>トマトチキンカレー                | ●       | ● | ● |    | ●   |    | ビーフシチュー                        | ●                | ●       | ● |   |    |     | ポークカレー                        | ●  | ●                | ●       |   |   | ●  |     |    |    |
| 主菜   | 餃子<br>豚肉と野菜のキムチ炒め               | ●       | ● | ● |    | ●   |    | 味噌汁<br>イカボールチリソース              | ●                | ●       | ● |   |    |     | 味噌汁<br>かぼちゃコロッケ               | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| 副菜   | 茄子の土佐煮<br>海苔ポテト                 | ●       | ● | ● |    |     |    | 回鍋肉<br>ロールキャベツのクリーム煮           | ●                | ●       | ● |   |    |     | ポークチャップ<br>大根そぼろ煮             | ●  | ●                | ●       |   |   |    |     |    |    |
| サラダ  | フライドポテト<br>コールスロー               |         |   |   |    |     |    | フライドポテト<br>コールスロー              |                  |         |   |   |    |     | 海苔ポテト<br>コールスロー               |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| 漬物   | オニオンミックスベジタブル<br>オクラ            |         |   |   |    |     |    | 海藻サラダ<br>ミックスビーンズ              |                  |         |   |   |    |     | オニオンミックスベジタブル<br>オクラ          |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| デザート | 漬物                              | ●       |   |   |    |     |    | 漬物                             | ●                |         |   |   |    | 漬物  | ●                             |    |                  |         |   |   |    |     |    |    |
| 飲み物  | ゼリー<br>くだもの<br>フリードリンク          |         |   | ● |    |     |    | ゼリー<br>くだもの<br>フリードリンク         |                  |         | ● |   |    |     | ゼリー<br>くだもの<br>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。