

# 日高青少年自然の家 6月メニュー 7大アレルゲン表

日付	6月1・7・13・19・25日	7大アレルゲン							6月2・8・14・20・26日	7大アレルゲン							6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 パン	●		●				ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●						
汁物	味噌汁 スープ	●		●				味噌汁 スープ	●		●				味噌汁 スープ	●		●						
主菜	肉野菜炒め いり卵	●		●				鯖の照焼き 厚焼き玉子	●	●	●				ハム野菜炒め オムレツ	●	●	●						
副菜	納豆 金平ごぼう	●		●				納豆 切干大根煮	●		●				納豆 青菜の煮浸し	●		●						
サラダ	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	●		●				スパゲティサラダ コールスロー	●		●						
漬物	スナックえんどう ヤングコーン							ブロッコリー カリフラワー							スナックえんどう ヤングコーン									
その他	漬物 ふりかけ	●	●	●				漬物 ふりかけ	●	●	●				漬物 ふりかけ	●	●	●				●		
飲み物	味付け海苔 ジャム・マーガリン フリードリンク	●		●			●	味付け海苔 マーガリン・ジャム フリードリンク	●		●			●	味付け海苔 ジャム・マーガリン フリードリンク	●		●				●		
主食	ご飯 焼飯	●	●	●				ご飯 鮭わかめご飯	●		●				ご飯 枝豆ご飯	●		●						
汁物	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	●	●	●		●		味噌ラーメン ナポリタンスパゲティ	●	●	●						
主菜	スープ 肉入りコロッケ	●		●				スープ ソーセージカツ	●		●				スープ メンチカツ	●		●						
副菜	五目野菜の和風肉団子 彩り野菜とベーコンのトマト煮	●		●				ハンバーグトマトソース 里芋のカレー煮	●		●				すきやき風煮 アジアンほくほくポテト	●		●						
サラダ	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	●		●				コーンと玉葱の彩りソテー コールスロー	●		●						
漬物	ズッキーニ パプリカ							千切り大根 水菜							ズッキーニ パプリカ									
デザート	漬物 くだもの フリードリンク	●						漬物 くだもの フリードリンク	●						漬物 くだもの フリードリンク	●								
主食	ご飯 オイスター風味焼きそば	●	●	●				ご飯 ツナと春野菜のペペロンチーノスパゲティ	●		●				ご飯 マヨ風味焼きそば	●	●	●						
汁物	味噌汁 スープ	●		●				ビーフシチュー 味噌汁	●		●				ポークカレー 味噌汁	●		●						
主菜	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	●	●	●				かぼちゃコロッケ ポークチャップ	●	●	●						
副菜	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	●		●				大根そぼろ煮 海苔ポテト	●		●						
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							コールスロー オニオンミックスベジタブル									
漬物	オクラ	●						オクラ ミックスビーンズ	●						オクラ	●								
飲み物	漬物 ゼリー くだもの フリードリンク			●				漬物 ゼリー くだもの フリードリンク			●				漬物 ゼリー くだもの フリードリンク			●						
主食	ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●				ご飯 パン	●		●						
汁物	味噌汁 スープ	●		●				味噌汁 スープ	●		●				味噌汁 スープ	●		●						
主菜	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	●		●				ベーコンの野菜炒め だし巻き玉子	●	●	●				照焼き肉団子 厚焼き玉子	●	●	●						
副菜	納豆 卵の花	●		●				納豆 かぼちゃの旨煮	●		●				納豆 ひじきの煮物	●		●						
サラダ	ポテトサラダ コールスロー	●		●				レンコンサラダ コールスロー	●		●				ほうれん草のツナマヨ和え コールスロー	●		●						
漬物	ブロッコリー カリフラワー							スナックえんどう ヤングコーン							ブロッコリー カリフラワー									
その他	漬物 ふりかけ	●	●	●				漬物 ふりかけ	●	●	●				漬物 ふりかけ	●	●	●				●		
飲み物	味付け海苔 ジャム・マーガリン フリードリンク	●		●			●	味付け海苔 ジャム・マーガリン フリードリンク	●		●			●	味付け海苔 ジャム・マーガリン フリードリンク	●		●				●		
主食	ご飯 わかめひじきご飯	●		●				ご飯 五目ご飯	●		●				ご飯 竹の子ご飯	●		●						
汁物	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	●	●	●				夏野菜そうめん 塩焼きそば	●		●						
主菜	スープ 焼売	●		●				スープ 春巻き	●		●				スープ あじ磯辺フライ	●		●						
副菜	揚げオムレツの野菜あん 鶏肉と野菜の旨煮	●		●				ジンギスカン ロールキャベツ	●		●				豚肉の生姜焼き じゃが芋のにんにくおかか和え	●		●						
サラダ	リヨネーズポテト コールスロー	●		●				胡瓜とカニかまの中華風 コールスロー	●		●				ナムルぜんまい コールスロー	●		●						
漬物	千切り大根 水菜							パプリカ							千切り大根 水菜									
デザート	漬物 くだもの フリードリンク	●						漬物 くだもの フリードリンク	●						漬物 くだもの フリードリンク	●								
主食	ご飯 もやしと春雨の中華炒め	●		●				ご飯 ソース焼きそば	●	●	●				ご飯 焼きうどん	●		●						
汁物	味噌汁 スープ	●		●				野菜カレー 味噌汁	●		●				クリームシチュー 味噌汁	●		●						
主菜	中華風肉団子 白身魚フライ	●		●				鮭のマヨ焼き チキンカツ	●		●				照り焼きハンバーグ カレーコロッケ	●	●	●						
副菜	ポトフ フライドポテト	●		●				青菜と人参のなめ茸和え 海苔ポテト	●		●				もやしの中華浸し 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	オクラ	●						オクラ	●						オクラ	●								
飲み物	漬物 ゼリー くだもの フリードリンク			●				漬物 ゼリー くだもの フリードリンク			●				漬物 ゼリー くだもの 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。