

# 日高青少年自然の家 9月メニュー 7大アレルゲン表

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