

9月20日(水)1日日夜



野外調理メニュー (移動教室用)

令和5年度

カレーライス		バーベキュー		豚汁	
A(520円)カットなし		B(890円)カットなし		C(520円)カットなし	
じゃが芋(中玉)	1/4玉	キャベツ	約1/20個	大根	約1/40本
玉ねぎ(中玉)	1/3玉	玉ねぎ(中玉)	1/4個	玉ねぎ(中玉)	1/6個
人参(中)	1/10本	もやし	1/5P	人参	1/8個
		味付き牛カルビ	100g	長ねぎ	1/8本
豚肉(角切)	40g	豚肩ロース	100g	豚バラ肉	50g
米(おかわり分含む)	1合			カット油揚げ	
福神漬	20g	プロシュエンソーセージ(60g)長いです。	1本	ちくわ	1/5本
カレーフレーク	30g				
水	130cc	焼きそば	90g	味噌	35g
		焼きそばのタレ(粉末)	1袋	本だし	1/8本
ぶどうゼリー	1ヶ				
サラダ油	適量	サラダ油	適量	おにぎり (焼き揚げ用)のみ	2個
		焼肉のタレ(500g)	1/10本		
カレー皿	1皿	取り皿	1皿	汁椀	1ヶ
使い捨てスプーン	1本	割箸	1膳	割箸	1膳

上記メニュー材料全てカットなし

バーベキューのみ別料金にてカット済み可能

※カレールー 特定原材料7品目・特定原材料に準ずるもの20品目を含む原材料を使っていない【カレーフレーク】となります。

9月21日(木) 2日目朝

朝食 焼魚メニュー

献立名	成分表
味噌汁	わかめ、えのき、豆腐(豆乳、消泡剤、安定剤(加工でん粉)、豆腐用凝固剤製剤)、ネギ、米味噌、食塩、鰹節粉末、昆布エキス、鰹エキス、酒精、調味料(アミノ酸等)、原材料の一部に小麦・大豆を含む
トラウトサーモン塩焼き	トラウトサーモン、食塩
笹かま	魚肉、でん粉、卵白、食塩、発酵調味液、清酒、砂糖、加工でん粉(死イカ・小麦)、トレハロース、調味料(アミノ酸等)、原材料の一部に小麦・卵・大豆を含む
玉子巻き	鶏卵、かつおだし、砂糖、人参、還元水飴、みりん、でん粉、食塩、生姜酢漬、青海苔、醤油、酵母エキス、植物油、酸味料、原材料の一部に小麦・卵・大豆を含む
野菜入り肉団子	鶏肉、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、人参、枝豆、水くわい、ごま、粉末状植物性たん白、ねぎ、水溶性食物繊維、生姜、、キャベツ、食塩、香辛料、酵母エキス、砂糖、菜種油、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、カラメル色素、ソース(トマトケチャップ、食酢、小麦不使用醤油、トマトペースト、ウスターソース、トマトミックスジュース、りんごジュース、にんじんペースト、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、原材料の一部に鶏肉・豚肉・大豆・りんご・ごまを含む
納豆	大豆、納豆菌、タレ:水飴混合異性化液糖、醤油、還元水飴、食塩、鰹エキス、砂糖、昆布エキス、発酵調味料、調味料(アミノ酸等)、酸味料、 からし:からし、砂糖、醸造酢、食塩、原材料の一部に小麦粉・大豆を含む
フレンチドレ	醸造酢、食塩、オニオンパウダー、香辛料、ガーリックペースト、濃縮レモン果汁、濃縮ライム果汁、ゆず果汁、セルロース、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、甘味料(スクラロース)
生野菜	大根、サニーレタス、胡瓜、人参
ヤクルト	ぶどう糖果糖液糖、砂糖、脱脂粉乳、香料
味付け海苔	乾海苔、魚介エキス(昆布抽出液、E1エキス、その他)、米発酵調味料(水飴、醸造調味料、その他)、砂糖、食塩、酵母エキス、デキストリン、粉末魚醤、唐辛子、調味料(アミノ酸等)、グリシン、甘味料(カンゾウ)、pH調整剤、香辛料、原材料の一部にえびを含む
代替品野菜ジュース	にんじん、ピーマン、ほうれん草、アスパラガス、小松菜、ケルソ、かぼちゃ、紫キャベツ、ブロッコリー、メキャベツ(プチヴェール)、ビート、赤じそ、セロリ、レタス、白菜、ケール、パセリ、なす、玉ねぎ、大根、キャベツ、りんご、オレンジ、レモン、香料

9月21日(木) 2日目 昼

昼食 牛丼

献立名	成分表
牛丼	牛肉、玉ねぎ、こんにゃく、醤油、水飴、清酒、砂糖、米発酵調味料、液状混合調味料、粉末状混合調味料、増粘剤(加工デンプン)、安定剤(ローカストビーガン)、調味料(アミノ酸等)、水酸化Ca、カラメル色素、甘味料(カンゾウ)、白米、原材料の一部に小麦・牛肉・大豆を含む
サラダ	キャベツ、レタス、胡瓜、スイートコーン
サウザン ドレッシング	トマトケチャップ、醸造酢、食塩、乾燥玉ねぎ、オニオンエキス、酵母エキスパウダー、香辛料、ガーリックパウダー、セルロース、増粘剤(キサンタンガム)、酸化防止剤(V.C)、甘味料(スクラロース)
味噌汁	ほうれん草、油揚げ、信州みそ
ジョア(プレーン)	脱脂粉乳、砂糖、クリーム、乳酸Ca、ビタミンD

9月21日(木) 2日目夜

夕食 チキンカツ メニュー

献立名	成分表
チキンカツ	鶏肉、パン粉、でん粉、食塩、香辛料、加工でん粉、トレハロース、増粘多糖類、グアーガム、キサンタンガム、原材料の一部に小麦・鶏肉・大豆を含む
タルタルソース	植物油脂、ピクルス、砂糖、醸造酢、食塩、乾燥玉ねぎ、粉末状植物性たん白、香辛料、かぼちゃパウダー、酵母エキスパウダー、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、カラメル色素、原材料の一部に大豆を含む
じゃがバター	馬鈴薯、パーム油、(バターソース)水飴、砂糖、植物油脂、バター、食塩、バターエキスパウダー、香辛料、増粘剤(加工でん粉・キサンタンガム)、酒精、乳化剤、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(V,C・V,E・ローズマリー抽出物)、pH調整剤、カラメル色素、香料、原材料の一部に乳成分を含む
ブロッコリー	ブロッコリー、食塩
豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉、植物油脂、人参、魚肉すり身、枝豆、パン粉、粉末状植物性たん白、れんこん水煮、おろしにんにく、ガラスープ、食塩、でん粉、還元でん粉加水分解物、胡椒、醤油、ひじき、鰹エキス調味料、ローストオignonパウダー、調味料(アミノ酸等)、グリシン、保存料(しらこたん白)、甘味料(スクラロース)、原材料の一部に小麦・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉を含む おろしソース:大根おろし、醤油、醸造酢、水飴、砂糖、みりん、食塩、すだち果汁、魚醤、白キクラゲ抽出物、ゆず果汁、ガーリックパウダー、乾燥酵母、だいたい果汁、濃縮りんご果汁、濃縮レモン果汁、酵母エキス、増粘剤(加工でん粉、キサンタン)、カラメル色素、酸化防止剤(V,C)、原材料の一部に小麦・大豆・りんごを含む
ロールキャベツ	キャベツ、豚肉、豚脂、玉ねぎ、パン粉、でん粉、ぶどう糖、食塩、粉末状大豆たん白、醤油、胡椒、おろし生姜、糊料(加工でん粉)、調味料(アミノ酸)、ポリリン酸Na、原材料の一部に小麦・卵・大豆・豚肉を含む トマト煮込みソース:トマトペースト、ダイストマト、ぶどう発酵調味料、砂糖、ソテーオignon、植物油、おろしにんにく、食塩、醸造酢、チキンエキス、たまねぎエキス、酵母エキス、たん白加水分解物、コショウ末、香辛料、セロリパウダー、酒精、増粘剤(加工でん粉)、調味料(アミノ酸等)、原材料の一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉、りんごを含む
イタリアンドレッシング	食用植物油脂、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、ぶどう発酵調味料、ピーマン酢漬、乾燥玉ねぎ、香辛料、ガーリックペースト、調味料(アミノ酸等)、増粘多糖類、香辛料抽出物、原材料の一部に大豆・りんごを含む
生野菜サラダ	キャベツ、レタス、きゅうり、かいわれ
コンソメスープ	ウインナー(豚肉、鶏肉、豚脂、粉末水飴、粉末状植物性たん白、食塩、でん粉、砂糖、香辛料、鰹エキス調味料)、カリフラワー、調味料(アミノ酸)、玉ねぎ、乳糖、砂糖、食用加工油脂、粉末醤油、たん白加水分解物、ビーフエキス、オignonパウダー、香辛料、デキストリン、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、原材料の一部に小麦、乳成分、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆を含む
りんごタルト	りんご、豆乳、米粉、砂糖、ショートニング、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、コーンフラワー、植物油、水溶性食物繊維、水飴、大豆粉、こんにやく加工品、加工でん粉、炭酸Ca、ゲル剤(増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、膨張剤、V,C、ピロリン酸第二鉄、乳酸Ca、増粘剤(キサンタンガム)、香料、酸化防止剤、紅麹色素、原材料の一部にりんご・大豆を含む
代替え品 ぶどうゼリー	ぶどう果汁、難消化性デキストリン、砂糖、ぶどう糖、寒天、トレハロース、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ピロリン酸第二鉄

9月22日(金) 3日目 朝

朝食 パンメニュー

献立名	成分表
スープ	スイートコーン、デキストリン、小麦粉、クレーミングパウダー、砂糖、でん粉、食塩、乳糖、食用加工油脂、チーズ、酵母エキス、香辛料、酵母エキス調味料、調味料(アミノ酸等)、増粘剤(ゲアガム)、香料、粉パセリ、クルトン(食パン、植物油、イーストフード、酸化防止剤(V, E)、V, C)、原材料の一部に小麦・乳・牛肉、大豆を含む
パンズ	小麦粉、上白糖、全卵、マーガリン、ショートニング、脱脂粉乳、パン酵母、食塩、イーストフード、原材料の一部に小麦・卵・乳を含む
バーガーパティ	鶏肉、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、豚肉、砂糖、水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、酵母エキス、トマトペースト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、香辛料、生姜ペースト、加工デンプン、セルロース、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄、原材料の一部に鶏肉、豚肉、大豆を含む
バーベキューソース	水飴、砂糖、トマトペースト、果実酢、りんごバルブ、デーツピューレ、食塩、フルーツチャツネ、香辛料、醤油、酵母エキス調整品、酵母エキス、昆布エキス、酵母エキスパウダー、増粘剤(加工でん粉)、くん液、酸味料、原材料の一部に小麦・大豆・バナナ・りんごを含む
ベーコン	豚バラ肉、還元水飴、卵たん白、食塩、大豆たん白、乳たん白、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(V, C)、発色剤(亜硝酸Na)、着色料(コチニール)、原材料の一部に卵・乳成分・豚肉・大豆を含む
コールスローサラダ	キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし、人参、マヨネーズ、砂糖、食塩、増粘剤(加工でん粉)、酢酸Na、グリシン、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物、香料、原材料の一部に卵・大豆を含む
ハッシュポテト	じゃがいも、植物油(大豆)、食塩、ぶどう糖、ピロリン酸Na、香辛料抽出物(胡椒)
フレンチドレ	醸造酢、食塩、オニオンパウダー、香辛料、ガーリックペースト、濃縮レモン果汁、濃縮ライム果汁、ゆず果汁、セルロース、増粘剤(キサンタンガム)、調味料(アミノ酸等)、甘味料(スクロース)
生野菜	大根、サニーレタス、胡瓜、人参
ミルージュ	果糖ぶどう糖液糖、脱脂粉乳、発酵乳、乳酸Ca、酸味料、安定剤(大豆多糖類)、塩化Ca、香料、乳化剤、カラメル色素、甘味料(スクロース)、V, D、原材料の一部に乳・大豆を含む
代替え品 野菜ジュース	にんじん、ピーマン、ほうれん草、アスパラガス、小松菜、クレソン、かぼちゃ、紫キャベツ、ブロッコリー、キヌアザミ(フチウエル)、ビート、赤じそ、セロリ、レタス、白菜、ケール、パセリ、なす、玉ねぎ、大根、キャベツ、りんご、オレンジ、レモン、香料

9月22日(金) 3日目 昼

令和5年度 自然教室献立 食物アレルギー特定原材料表

特定原材料 (7品目)	特定原材料に準ずるもの (18品目)																									
	卵	乳	小麦	えび	かに	そば	落花生	牛肉	鶏肉	豚肉	さけ	さほ	いか	いくら	あわび	オレシジ	7ルイ	バナナ	もも	りんご	やまいも	大豆	くるみ	松茸	セラチン	
おにぎり(梅)																						●				
おにぎり(鮭)											●												●			
ハンバーガ								●	●	●												●				
ウインナー								●	●	●												●				
ハッシュポテト																										
どうもろこしつまみ揚げ																						●				
ケチャツツ																						●				
ゼリー																●					●	●				

特定7品目抜き弁当

※成分表等、さらに詳しく知りたい場合は自然の家まで、ご連絡下さい。
 ※この食物アレルギー特定原材料表は、食材メーカーよりの成分表に元図いて成作いたしました。
 ※食材については、同じ製造ラインで複数の食材を加工しているものもあります。 ※特定原材料に準ずるものについては、食材メーカーによっては記載されていないものもあります。