

日吉自然の家令和6年度「献立及び食事材料表」・「原材料表」  
(2泊3日)

・献立写真	P1
・宿泊学習献立及び栄養成分一覧表	P2
・原材料(すり身づくり)	P3
・食事材料及びアレルギー食品表	P4～P7
・原材料 弁当	P8～P9
1日目夕食	P10～P11
2日目朝食	P12
2日目夕食	P13
3日目朝食	P14
調味料	P15
炊事(カレー・やきそば・焼肉)	P16

# 5年生宿泊体験学習新献立(2泊3日)

1日目 夕食 ①



2日目 夕食 ②



昼食弁当 ①



昼食弁当 ②



2日目 朝食(和食) ①



3日目 朝食(洋食) ②



令和6年度 献立 及び 栄養成分表一覧 (2泊3日) 更新: R6.4.10

	弁当		1日目	2日目		3日目	炊事		
	希望日		夜(1日目)	朝(2日目)	夜(2日目)	朝(3日目)	希望日		
料金	600円 (弁当)		820円	460円	820円	460円	610円		820円
メニュー名	①そぼろ弁当	②のり弁当 (弁当を2回頼む場合)	ハンバーグ クリームシチュー	和食	から揚げ トマトスープ	洋食	カレー	やきそば	焼肉
献立	ごはん (米90g)	ごはん (米90g)	ごはん (米90g)	ごはん (米90g)	ごはん (米90g)	テーブルパン	ごはん (米100g)	やきそば	米(100g)
	鶏そぼろ	鶏のから揚げ	クリームシチュー	みそ汁	トマトスープ	ポタージュ	カレー	麦茶	牛肉(120g)
	錦糸玉子	白身フライ	ハンバーグ デミソース	切干大根煮	から揚げ	ほうれん草 ソテー	麦茶		玉ねぎ
	たこ焼き	ソース(袋)	温野菜	納豆	ナポリタン	ミニオムレツ			人参
	(たこ焼きり)	竹輪磯辺揚げ	フライドポテト	納豆のタレ	ツナコーン サラダ	ポークソーセージ			キャベツ
	メンチカツ	金平ごぼう	スナップエンドウ	お弁当肉団子	千切り 生キャベツ	マカロニサラダ			ピーマン
	ごぼうサラダ	かつお佃煮	スパソテー	卵焼き	スクランブル エッグ	ジュース			ナス
	タコウインナー	卵焼き	エビフライ	ポテトサラダ	ロールキャベツ クリーム煮	麦茶			
	お茶 (ペットボトル)	南瓜サラダ	タルタルソース	麦茶	青りんごゼリー				
		お茶 (ペットボトル)	コールスローサラダ		麦茶				
			オレンジゼリー						
		麦茶							
総エネルギー	691kcal	817kcal	816kcal	648kcal	797kcal	604kcal	838kcal	469kcal	
たん白質	22.1g	28.9g	22.6g	23.4g	26.2g	18.6g	21.3g	15.3g	
脂質	24.7g	29.2g	31.7g	19.2g	32.3g	25.9g	24.1g	13.5g	
カルシウム	63mg	52mg	81mg	160mg	83mg	102mg	57mg	55mg	
鉄	3.1mg	2.0mg	2.5mg	3.5mg	2.5mg	2.0mg	2.2mg	1.3mg	
A	83μg	202μg	284μg	102μg	171μg	227μg	279μg	75μg	
B1	0.26mg	0.17mg	0.32mg	0.28mg	0.26mg	0.41mg	0.20mg	0.25mg	
B2	0.24mg	0.29mg	0.29mg	0.39mg	0.36mg	0.29mg	0.27mg	0.11mg	
C	2.8mg	6.6mg	67.8mg	13.4mg	15.2mg	79.0mg	27.2mg	21.5mg	
食物繊維	1.8g	3.2g	5.2g	6.2g	5.2g	4.3g	4.7g	4.4g	
食塩	2.3g	4.3g	2.3g	4.0g	2.1g	3.9g	4.0g	3.5g	

食物アレルギーの対応として代替食や材料を除去しての調理もできます。

- ※1. 隣の料理が混入する可能性及び調理上のコンタミネーション(混入)があります。
- ※2. 微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)
- ※3. 納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。これに伴いアレルギー内容に変更がある場合がございます。
- ※4. このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

詳しくは日吉自然の家へ  
お問い合わせください。

## すり身づくり体験

献立	材料	原 材 料
魚肉 すり身	体験用魚介類	イワシ、キビナ、甲イカ、スミイカ、トラフグの皮、シマフグの皮など 季節によって変わる
	すり身（混ぜ合わせ用）	魚肉（イワシ（国産）タラ、アジ、コノシロ）、澱粉、卵白（卵を含む）、食塩、砂糖/トレハロース、調味料（アミノ酸等）
	カラーパン粉	小麦粉、イースト、ショートニング、食塩、アナトー色素、イーストフード
	でん粉	じゃがいもでん粉
	揚げ油	食用調合油（食用なたね油・食用大豆油・シリコーン）
	お好みソース	野菜・果実（トマト、玉ねぎ、デーツ、その他）、糖類（砂糖（国内製造）、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、アミノ酸液、醤油、食塩、酒精、香辛料、オイスターエキス、昆布、酵母エキス、肉エキス、たん白加水分解物、しいたけ/増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんごを含む）
	たこ焼きソース	野菜・果実（トマト、玉ねぎ、りんご、デーツ、その他）、糖類（砂糖（国内製造）、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、アミノ酸液、醤油、食塩、酒精、ウターリス、香辛料、オイスターエキス、こんぶエキス、酵母エキス、肉エキス、たん白加水分解物、魚肉エキス、ホタテエキス/増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんごを含む）
	青のり	青のり
	削り節	削り節

※ すり身づくり体験は中崎水産（株）が提供します。

アレルギー食品7品目								
卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	くるみ	その他 （混入可能性あり食品）
○		○			△	△		魚、イカ、大豆、もも、りんご、鶏、豚、ホタテ等材料の魚はエビ、カニ等を食べています。

※1.原材料の仕入れ過程や、調理場のコンタミネーション（混入）があります。

※2.微量の摂取でも症状が重篤になる際は体験、試食の提供はできません。

# 食事材料及びアレルギー食品表

R6.4.10 現在

◆食物アレルギーの対応として →●は代替食

弁当	材料	アレルギー食品8品目										
		卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	くろみ	その他 (混入可能性あり食品)		
昼食	主食	ご飯(米90g)	米									
	おかず	鶏そぼろ	鶏そぼろ			○					大豆・鶏肉・魚醤(魚介類)	
		錦糸玉子	錦糸玉子	○		○						
		たこ焼き	たこ焼き	たこ焼き	○		○					大豆・たこ・かつお
			たこ焼きソース	たこ焼きソース			○					大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・オイスターエキス・魚肉エキス・帆立エキス
		メンチカツ →●鮭の塩焼き	メンチカツ とんかつソース		○	○					大豆・鶏肉・牛肉 りんご	
		ごぼうサラダ	ごぼう	ごぼう								
			ごまドレッシング マヨネーズ	ごまドレッシング マヨネーズ	○		○					大豆・ごま
	タコウインナー	ウインナー								大豆・鶏肉・豚肉		
	飲料	お茶(ペットボトル)	緑茶									
昼食	のり	ご飯(米90g)	米									
	のり	乾海苔										
	おかず	鶏のから揚げ1個 →●鮭の塩焼き	冷凍鶏のから揚げ			○					大豆・鶏肉	
		白身フライ →●鮭の塩焼き	冷凍白身フライ			○					大豆・タラ	
			ウスターソース	ウスターソース							大豆・かつお	
		竹輪磯辺揚げ →●鮭の塩焼き	竹輪磯辺揚げ			○		○	○		大豆、(※原料の魚はえび・かにを食べている)	
		金平ごぼう	金平ごぼう			○					大豆・ごま・かつお	
		かつお佃煮	おかか			○					大豆・さば・かつお	
		玉子焼き	玉子焼き	○		○					大豆	
	南瓜サラダ	南瓜	南瓜									
マヨネーズ		マヨネーズ	○		○					大豆		
塩胡椒		塩胡椒										
飲料	お茶(ペットボトル)	緑茶										

※1 隣の料理が混入する可能性及び、調理場のコンタミネーション(混入)があります。

※2 微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)

※3 納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。これに伴いアレルギー内容に変更がある場合があります。

※4 このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

◆食物アレルギーの対応として →●は代替食 ★は材料を除去して調理することができます。

				アレルギー食品8品目									
		材料		卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	くるみ	その他(混入可能性あり食品)	
1 日目 夕食	主食	ご飯(米90g)	米										
	汁物	クリームシチュー	クリームシチューの素										大豆・鶏肉・豚肉
			牛乳										
			じゃが芋										
			人参	○	○	○							
			玉葱										
			ベーコン										
	おかず	ハンバーグ →●鮭の塩焼き	ハンバーグ										大豆・鶏肉・牛肉・豚肉
			デミグラスソース		○	○							
		温野菜	人参										大豆・牛肉
			いんげん										
			バターフレーバーオイル		○								
			コンソメ粉末										
		フライドポテト	冷凍フライドポテト			○							
		スナップエンドウ	スナップエンドウ										
スパソテー		スパゲッティ											大豆・牛肉
		塩胡椒			○								
		コンソメ粉末											
エビフライ		冷凍エビフライ			○					○			
タルタルソース		タルタルソース	○		○							大豆	
コールスローサラダ	キャベツ											大豆・ごま	
	マヨネーズ →●青じそドレッシング	○		○									
	ごまドレッシング												
デザート	オレンジゼリー	オレンジゼリー										オレンジ	
飲料	麦茶	麦茶											
嗜好品	青じそドレッシング				○							大豆・さば・鰹節エキス・ホタテエキス	
	ごまドレッシング				○							大豆・ごま	
	シーザーサラダドレッシング			○	○	○						大豆・アンチョビソース	
2 日目 朝食	主食	ご飯(米90g)											
	汁物	味噌汁180cc	豆腐										大豆・かつお
			わかめ										
			味噌										
			和風だしの素										
	おかず	切干大根煮	切干大根										大豆・かつお
			きざみ揚げ										
			きくらげ										
			醤油			○							
			和風だしの素										
			砂糖										
みりん風調味料													
納豆	納豆			○							大豆		
肉団子 →●鶏のから揚げ	肉団子	○	○	○								大豆・ごま・鶏肉・豚肉	
	玉子焼き	○		○								大豆	
ポテトサラダ	ポテトサラダ	○	○	○							さけ・大豆・りんご		

※1.隣の料理が混入する可能性及び、調理場のコンタミネーション(混入)があります。

※2.微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)

※3.納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。これに伴いアレルギー内容に変更がある場合がございます。

※4.このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

詳しくは日吉自然の家 食堂「Goo(ぐ〜)」 095-822-7221(兼FAX)

へお問い合わせください。



◆食物アレルギーの対応として →●は代替食

2日目		材料	アレルギー食品8品目												
			卵	乳	小麦	ビーナッツ	そば	かに	えび	くるみ	その他(混入可能性あり食品)				
夕食	主食	ご飯(米90g)	米												
	汁物	トマトスープ(玉ねぎ、人参、トマト)	玉ねぎ												
			人参												
			トマト缶											大豆・牛肉	
			コンソメ粉末												
	おかず	鶏のから揚げ2個 →●鮭の塩焼き	冷凍鶏のから揚げ			○								大豆・鶏肉	
			スパゲッティ												
		ナポリタン	ピーマン												
			人参												
			ベーコン	○	○	○									大豆・豚肉・りんご
			玉葱												
			ナポリタンソース												
		ツナコーンサラダ	ツナ												
コーン															
卵			○	○	○									大豆・かつお・アンチョビソース	
枝豆															
千切り生キャベツ		シーザーサラダドレッシング													
	キャベツ														
	にんじん														
スクランブルエッグ →●鮭の塩焼き	スクランブルエッグ														
	トマトケチャップ	○	○	○									大豆		
ロールキャベツク リーム煮	ロールキャベツ														
	クリームシチューの素														
	牛乳		○	○									大豆・鶏肉・豚肉・牛肉		
	コンソメ粉末														
デザート	青りんごゼリー	青りんごゼリー											りんご		
飲料	麦茶	麦茶													
嗜好品	青じそドレッシング												大豆・さば・鰹節エキス・ホタテエキス		
	ごまドレッシング	○		○									大豆・ごま		
	シーザーサラダドレッシング	○	○	○									大豆・アンチョビソース		

3日目		材料	アレルギー食品8品目												
			卵	乳	小麦	ビーナッツ	そば	かに	えび	くるみ	その他(混入可能性あり食品)				
朝食	主食	テーブルパン2個	○	○	○								大豆		
		マーガリン		○										大豆	
	汁物	ポタージュ	コーンポタージュ												
			牛乳		○	○									豚肉・鶏肉
	おかず	ほうれん草ソテー	ほうれん草												
			コーン												
			塩胡椒			○									大豆・牛肉
			バターフレーザーオイル												
			コンソメ粉末												
	ミニオムレツ →●鶏肉炒め	ミニオムレツ													
		トマトケチャップ	○		○									大豆・かつお	
	ポークソーセージ	ポークソーセージ												大豆・豚肉・牛肉	
		マカロニサラダ													
飲料	ジュース	マカロニサラダ	○	○	○								大豆		
		きゅうり													
		卵													
		オレンジジュース												オレンジ・りんご	
		りんごジュース													

※1.隣の料理が混入する可能性及び、調理場のコンタミネーション(混入)があります。

※2.微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)

※3.納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。これに伴いアレルギー内容に

変更がある場合がございます。 ※4.このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

炊事活動			アレルギー食品8品目							
			卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	くるみ
炊事活動1	カレーライス用食材	ご飯								
		カレールー			○					
		牛肉								牛肉
		じゃが芋								
		玉ねぎ								
		人参								
		サラダ油								
飲料	麦茶									
炊事活動2	焼きそば用食材	ちゃんぽん麺			○					
		→●ビーフン								
		牛肉								牛肉
		キャベツ								
		玉ねぎ								
		人参								
		もやし								
焼きそばソース			○				○	大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご・オイスターエキス、魚肉エキス・ホタテエキス		
飲料	麦茶									
炊事活動3	焼肉食材	ご飯								
		牛肉								牛肉
		キャベツ								
		玉ねぎ								
		人参								
		ピーマン								
		ナス (季節によって変更有)								
焼き肉のたれ			○					ごま・大豆・りんご		
飲料	麦茶									

※1.隣の料理が混入する可能性及び、調理場のコンタミネーション(混入)があります。

※2.微量の摂取でも症状が重篤になる際は事前にご連絡ください。

(食材の持ち込みをお願いする場合があります。)

※3.納品状況により品物の変更やメニューの変更になる場合がございます。

これに伴いアレルギー内容に変更がある場合がございます。

※4.このアレルギー一覧表は現時点での内容になりますので、予めご了承ください。

詳しくは日吉自然の家 食堂「Goo(ぐ〜)」 095-822-7221(兼FAX)  
へお問い合わせください。



## 原材料（2日目 昼食：そばろ弁当）

献立	食品名	使用原材料
鶏そばろ	鶏そばろ	鶏肉、しょうゆ、砂糖、水あめ、魚醤（魚介類）、還元水あめ、食塩／pH調整剤、調味料（アミノ酸）、カラメル色素、（一部に小麦・大豆・鶏肉・魚醤（魚介類）を含む）
錦糸玉子	錦糸玉子	鶏卵、卵黄、上白糖、加工でん粉、みりん、食塩、グリシン、酸味料（GDL）、（一部に卵・小麦を含む）
たこ焼き	たこ焼き	キャベツ、小麦粉、鶏卵、たこ、大豆油、でん粉、ねぎ、風味調味料（かつお）、しょうゆ、しょうが漬け／調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、酸味料、（一部に卵・小麦・大豆を含む）
	たこ焼きソース	調味料原材料参照
メンチカツ	メンチカツ	鶏肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、つなぎ（パン粉、粉末状植物性たん白）、牛脂、植物油脂、食用風味油、香辛料、食塩、砂糖、ビーフエキス、酵母パウダー、衣（パン粉（国内製造）、小麦粉、粉末水あめ、でん粉、粉末油脂、粉末状植物性たん白、食塩）／加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、増粘剤（グアー）、膨張剤、アルギニン、香料、塩化Ca、着色料（カラメル）、（一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉を含む）
	とんかつソース	調味料原材料参照
ごぼうサラダ	ごまドレッシング	P.11ごまドレッシング参照
	マヨネーズ	調味料原材料参照
タコウインナー	ウインナー	鶏肉、豚肉、豚脂肪、でん粉加工食品、粉あめ、植物性たん白、おろしにんにく、食塩、酵母エキス、発酵調味料、香辛料、砂糖、着色料、発色剤、（一部に大豆・鶏肉・豚肉を含む）
飲料	緑茶	煎茶、抹茶、ビタミンC

日吉自然の家

## 原材料（弁当 昼食：のり弁当）

献立	食品名	使用原材料
乾海苔	乾海苔	乾海苔
鶏のから揚げ	鶏のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、粉末状植物性たん白、白ワイン、しょうが、食塩、砂糖、でん粉、にんにく、こしょう、衣【小麦粉、でん粉、米粉、粉末状植物性たん白、糖類（砂糖、ぶどう糖）、食塩、こしょう】、揚げ油（大豆油）／加工でん粉、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、ベーキングパウダー、（一部に小麦・大豆・鶏肉を含む）
白身フライ	白身フライ	衣（パン粉、小麦粉、でん粉、食塩）、タラ／調味料（アミノ酸）、増粘剤（グァーガム）、（一部に小麦・大豆を含む）
	ウスターソース （個食）	調味料原材料参照
竹輪磯辺揚げ	竹輪磯辺揚げ	魚肉すり身（※原料の魚はえび、かにを食べています）、でん粉、食塩、発酵調味料、砂糖、植物油、調味料（アミノ酸等）、キシロース、<衣>天ぷら粉（小麦粉、でん粉、膨張剤製剤、着色料製剤）、アオサ、揚げ油（大豆油）、（一部に小麦・大豆を含む）
金平ごぼう	金平ごぼう	ごぼう、にんじん、しょうゆ（小麦・大豆を含む）、砂糖、植物油脂、アミノ酸液、ごま、かつお節エキス、昆布だし、食塩、唐辛子、醸造酢／調味料（アミノ酸等）、ソルビトール、酸味料、酸化防止剤（V. C）、甘味料（ステビア）
かつお佃煮	おかか	削節（国内製造）（さば削節、かつお削節）、醤油、砂糖、醸造酢、寒天／ソルビット、調味料（アミノ酸等）、環状オリゴ糖、ビタミンB1、（一部に小麦・さば・大豆を含む）
玉子焼き	玉子焼き	鶏卵、砂糖、植物油脂、食酢、だし、醤油、食塩、でん粉／ソルビット、加工デンプン、（一部に卵・小麦・大豆を含む）
南瓜サラダ	マヨネーズ	調味料原材料参照
	塩胡椒	調味料原材料参照
飲料	緑茶	煎茶、抹茶、ビタミンC

日吉自然の家

# 原材料（1日目 夕食：ハンバーグ・エビフライ・シチュー）

献立	食品名	使用原材料
クリームシチュー	クリームシチューの素	小麦粉（国内製造）、植物油脂、砂糖、でん粉、食塩、デキストリン、全粉乳、脱脂粉乳、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チキンブイヨンパウダー、チーズパウダー、酵母エキス、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品、香辛料、調味油、バターミルクパウダー／調味料（アミノ酸等）、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）、（一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
	牛乳	調味料原材料参照
	ベーコン	豚ばら肉、食塩、大豆たん白、還元水あめ、卵たん白、乳たん白、乳糖、たん白加水分解物／リン酸塩（Na）、増粘剤（カラギーナン）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、くん液、着色料（コチニール）、香辛料抽出物、（一部に卵・乳成分・大豆・豚肉を含む）
ハンバーグ	ハンバーグ	鶏肉、粒状植物性たん白、たまねぎ、パン粉、牛脂、しょうゆ、砂糖、食塩、赤ワイン、香辛料、植物油脂／調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na）、着色料、（一部に小麦・乳成分・大豆・鶏肉・牛肉を含む）
	デミグラスソース	小麦粉（国内製造）、でんぷん、植物油脂、デキストリン、砂糖、食塩、ブラウンルウ、チキンエキス、調味油、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、トマトペースト、チキンブイヨンパウダー、香辛料、酵母エキス、ポークエキス、バルサミコソース／調味料（アミノ酸等）、着色料（カラメル、パブリカ色素）、乳化剤、酸味料、香料、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）、香辛料抽出物、（一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
温野菜	バターフレーザーオイル	調味料原材料参照
	コンソメ粉末	調味料原材料参照
フライドポテト	フライドポテト	じゃがいも（遺伝子組み換えでない）、植物油脂、ぶどう糖（小麦由来）、ピロリン酸Na
スパソテー	スパゲッティ	強力小麦粉（国内製造）、デュラム小麦のセモリア
	塩胡椒	調味料原材料参照
	コンソメ粉末	調味料原材料参照
エビフライ	エビフライ	衣（パン粉、小麦粉、食塩、植物油脂、小麦たん白、香辛料）、えび、食塩／加工デンプン、増粘剤（加工デンプン、グァーガム）、貝殻焼成Ca、イーストフード、調味料（アミノ酸）、乳化剤、膨張剤、pH調整剤、（一部に小麦、えびを含む）
	タルタルソース	調味料原材料参照
コールスローサラダ	マヨネーズ	調味料原材料参照
	ごまドレッシング	P.11ごまドレッシング参照
オレンジゼリー	オレンジゼリー	糖類（グラニュー糖（国内製造）、果糖、粉あめ）、オレンジ果汁、こんにゃく粉／ゲル化剤（増粘多糖類）、増粘剤（加工デンプン）、酸味料、香料、着色料（カロチノイド）
飲料	麦茶	大麦

日吉自然の家

青じそドレッシング	青じそドレッシング	醤油（国内製造）、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、鯉節エキス、ホタテエキス、食塩、粉末醤油、乾燥味付青じそ【青じそ、糖類（砂糖、ぶどう糖）、還元澱粉糖化物、食塩】／調味料（アミノ酸等）、pH調整剤、酢酸、増粘剤（キサンタンガム）、ビタミンB1、香料、ホップ抽出物、（一部に小麦・大豆・さばを含む）
ごまドレッシング	ごまドレッシング	砂糖、すりごま、還元水飴、食用植物油脂、醤油、マルトデキストリン、マヨネーズ、ごまペースト、食塩、たん白加水分解物、いりごま／調味料（アミノ酸）、pH調整剤、酒精、増粘剤（キサンタンガム）、V.B1、香辛料抽出物、甘味料（ステビア）、酸化防止剤（ミックスマルチビタミンE、ローズマリー抽出物）、（一部に卵・小麦・ごま・大豆を含む）
シーザーサラダドレッシング	シーザーサラダドレッシング	食用植物油脂（国内製造）、砂糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、にんにく、チーズ、チーズ加工品、卵黄、アンチョビソース、酵母エキス、香辛料／調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタンガム）、香料、（一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む）

日吉自然の家

## 原材料（2日目 朝食：和食）

献立	食品名	使用原材料
みそ汁	味噌	調味料原材料参照
	和風だしの素	調味料原材料参照
切干大根	切干大根	だいこん
	きざみ揚げ	大豆(遺伝子組換えではない)、植物油/豆腐用凝固剤(一部に大豆を含む)
	きくらげ	あらげきくらげ
	醤油	調味料原材料参照
	和風だしの素	調味料原材料参照
	砂糖	調味料原材料参照
	みりん風調味料	調味料原材料参照
納豆	納豆	大豆、納豆菌
	タレ	たんぱく加水分解物、砂糖、砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、しょうゆ、水あめ、みりん、食塩、かつおだし、発酵調味料、酵母エキス、増粘多糖類
肉団子	肉団子	鶏肉(国産)、たまねぎ、つなぎ(パン粉、液卵白、粉末状植物性たん白)、粒状植物性たん白、豚脂、しょうゆ、砂糖蜜、チキンフイヨン調味料、おろししょうが、香辛料、植物油脂/加工テンブ、調味料(アミノ酸等)、ソース(しょうゆ、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、チキンフイヨン調味料、植物油脂、香辛料/増粘剤(加工テンブ)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等))、揚げ油(なたね油)、(一部に小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
玉子焼き	玉子焼き	鶏卵、砂糖、植物油脂、食酢、だし、醤油、食塩、でん粉/ソルビット、加工テンブ、(一部に卵・小麦・大豆を含む)
ポテトサラダ	ポテトサラダ	ばれいしょ、ドレッシング(食用植物油脂、卵黄、醸造酢、食塩、乳たんぱく、砂糖)、にんじん、たまねぎ、砂糖、マスタード、食塩/増粘多糖類、調味料(アミノ酸)、グリシン、酢酸Na、酵素、ターメリック色素、香辛料抽出物、(一部に小麦・卵・乳成分・さけ・大豆・りんごを含む)
飲料	麦茶	大麦

日吉自然の家

## 原材料（2日目 夕食：からあげ・トマトスープ）

献立	食品名	使用原材料
トマトスープ	トマト缶	トマト、トマトジュース/クエン酸
	コンソメ粉末	調味料原材料参照
鶏のから揚げ	鶏のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、粉末状植物性たん白、白ワイン、しょうが、食塩、砂糖、でん粉、にんにく、こしょう、衣【小麦粉、でん粉、米粉、粉末状植物性たん白、糖類（砂糖、ぶどう糖）、食塩、こしょう】、揚げ油（大豆油）/加工でん粉、リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、ベーキングパウダー、（一部に小麦・大豆・鶏肉を含む）
ナポリタン	スパゲッティ	強力小麦粉（国内製造）、デュラム小麦のセモリア
	ナポリタンソース	調味料原材料参照
	ベーコン	豚ばら肉、食塩、大豆たん白、還元水あめ、卵たん白、乳たん白、乳糖、たん白加水分解物/リン酸塩（Na）、増粘剤（カラギーナン）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、くん液、着色料（コチニール）、香辛料抽出物、（一部に卵・乳成分・大豆・豚肉を含む）
ツナコーンサラダ	シーザーサラダドレッシング	P.11シーザーサラダドレッシング参照
千切り生キャベツ	生野菜	キャベツ、にんじん、きゅうり
スクランブルエッグ	スクランブルエッグ	鶏卵（国産）、植物油（菜種油、大豆油）、還元水あめ、脱脂粉乳、食塩、バター/加工でん粉、増粘剤（キサンタン）、調味料（アミノ酸）、ピロリン酸Na、カロチノイド色素、（一部に卵・乳成分・小麦・大豆を含む）
	トマトケチャップ	調味料原材料参照
ロールキャベツ クリーム煮	ロールキャベツ	野菜（キャベツ、たまねぎ）、豚肉、つなぎ（パン粉、でん粉、粉末状大豆たん白）、豚脂、かんぴょう、ぶどう糖、食塩、香辛料/調味料（アミノ酸）、ピロリン酸Na、（一部に小麦・大豆・豚肉を含む）
	クリームシチューの素	小麦粉（国内製造）、植物油脂、砂糖、でん粉、食塩、デキストリン、全粉乳、脱脂粉乳、玉ねぎ加工品、オニオンパウダー、チキンブイヨンパウダー、チーズパウダー、酵母エキス、野菜エキス、ポークエキス、しょう油加工品、香辛料、調味油、バターミルクパウダー/調味料（アミノ酸等）、香料、乳化剤、酸味料、酸化防止剤（ビタミンE、ビタミンC）、（一部に乳成分・小麦・大豆・鶏肉・豚肉を含む）
	牛乳	調味料原材料参照
	コンソメ粉末	調味料原材料参照
青りんごゼリー	青りんごゼリー	糖類（ブドウ糖、グラニュー糖、粉あめ、果糖）、リンゴ果汁（国内製造）、こんにゃく粉/ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄、クチナシ）
飲料	麦茶	大麦
青じそドレッシング	青じそドレッシング	P11参照
ごまドレッシング	ごまドレッシング	P11参照
シーザーサラダドレッシング	シーザーサラダドレッシング	P11参照

日吉自然の家



## 原材料（3日目 朝食：洋食）

献立	食品名	使用原材料
パン	テーブルパン 2個	小麦粉（国内製造）、糖類、マーガリン、バター、パン酵母、発酵風味料、卵、食塩、植物油、発酵種、植物性たん白/乳化剤、酢酸（Na）、イーストフード、V.C.、（一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む）
マーガリン	マーガリン （個食）	食用植物油（国内製造）、食用精製加工油脂、食塩、クリーム、脱脂粉乳/乳化剤、香料、ビタミンA、着色料（カロテン）、（一部に乳成分・大豆を含む）
ポタージュ	コーンポタージュ	スイートコーンパウダー（遺伝子組換えでない）、デキストリン、食用精製加工油脂、馬鈴薯でん粉、小麦粉、食塩、脱脂粉乳、粉末動物油脂、ひとう糖、砂糖、全粉乳、乳糖、酵母エキスパウダー、チキンコンソメパウダー、チーズ、ほたてエキスパウダー、乳等を主要原料とする食品、香辛料/調味料（アミノ酸等）、香料、増粘剤（グァーガム）、（一部に小麦・乳・豚肉・鶏肉を含む）
	牛乳	調味料原材料参照
ほうれん草ソテー	塩胡椒	調味料原材料参照
	バターフレーバーオイル	調味料原材料参照
	コンソメ粉末	調味料原材料参照
ミニオムレツ	ミニオムレツ	鶏卵（国産）、砂糖、でん粉、しょうゆ、穀物酢、風味原料（鰹粉末、鰹エキス）、食塩、植物油/調味料（アミノ酸等）、酸味料、（一部に卵・小麦・大豆を含む）
	トマトケチャップ	調味料原材料参照
ポークソーセージ	ポークソーセージ	豚肉、豚脂肪、でん粉、粉末状大豆たん白、糖類（砂糖、水あめ）、食塩、香辛料、にんにく/調味料（アミノ酸）、リン酸塩（Na）、酸化防止剤（エリソルビン酸Na）、発色剤（亜硝酸Na）、（一部に豚肉・大豆・牛肉を含む）
マカロニサラダ	マカロニサラダ	マカロニ、ドレッシング（食用植物油、鶏卵、醸造酢、砂糖、食塩、乳たんぱく）、にんじん、粉末水あめ、砂糖、食塩、醸造酢、食用植物油/増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、酵素、香辛料抽出物、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む）
ジュース	オレンジジュース	オレンジ、香料
	りんごジュース	りんご、香料

日吉自然の家

## 原材料（調味料）

献立	使用原材料
マヨネーズ	食用植物油脂、卵、醸造酢、食塩、砂糖類（粉末水あめ、砂糖）、香辛料／調味料（アミノ酸）、香辛料抽出物、（一部に小麦・卵・大豆を含む）
こいくち醤油	アミノ酸液（国内製造）、食塩、脱脂加工大豆（遺伝子組み換えでない）、小麦／カラメル色素、保存料（安息香酸Na）、甘味料（サッカリンNa、甘草）、ビタミンB <sub>1</sub>
みりん風調味料	水あめ（国内製造）、醸造調味料（米、米麴、食塩、アルコール）／酸味料
塩胡椒	食塩、ブラックペッパー、砂糖／調味料（アミノ酸）
牛乳	生乳100%
トマトケチャップ	トマト、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料／増粘剤（タマリンドシードガム）
ナポリタンソース	トマトペースト、植物油、砂糖、食塩、動物油脂、濃縮レモン果汁、半固体状ドレッシング、おろしにんにく、トマトパウダー、香辛料、コショウ末、調合香辛料、チーズ、粉末酢、チーズ加工品／ソルビトール、調味料（アミノ酸等）、セルロース、増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、パプリカ色素、乳化剤、加工デンプン、香料、甘味料（ステビア、スクラロース）、酸味料、香辛料抽出物、（一部に小麦・卵・乳成分・大豆・りんごを含む）
砂糖	原料糖
味噌	大豆、米、食塩／酒精
ウスターソース （個食）	醸造酢（国内製造）、野菜・果実（たまねぎ、トマト、レモン、その他）、砂糖、食塩、蛋白加水分解物、カツオエキス、香辛料／カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（タマリンド）、甘味料（カンゾウ）、（一部に大豆を含む）
とんかつソース	野菜・果実（トマト、りんご）、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、香辛料／増粘剤（加工でん粉）、調味料（アミノ酸）、カラメル色素、（一部にりんごを含む）
和風だしの素	食塩（国内製造）、砂糖、風味原料（かつお節粉末、かつおエキス）／調味料（アミノ酸等）
タルタルソース	食用植物油脂、ビクルス、卵、醸造酢、たまねぎ、卵白加工品（卵白）、砂糖、食塩、乾燥たまねぎ、乾燥レッドベルペッパー、香辛料、乾燥パセリ／調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、酸味料、香辛料抽出物、甘味料（スクラロース）、（一部に小麦・卵・大豆を含む）
コンソメ粉末	食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、食用植物油脂、野菜エキスパウダー、ビーフエキスパウダー、香辛料／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、香料、（一部に大豆・牛肉を含む）
たこ焼きソース	野菜・果実（トマト、たまねぎ、りんご、デーツ、その他）、糖類（砂糖（国内製造）、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、アミノ酸液、醤油、食塩、酒精、ウスターソース、香辛料、オイスターエキス、こんぶエキス、酵母エキス、肉エキス、蛋白加水分解物、魚肉エキス、ホタテエキス／増粘剤（加工でんぶん、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんごを含む）
焼きそばソース	糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、醸造酢（国内製造）、野菜・果実（トマト、たまねぎ、りんご、その他）、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オイスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス／カラメル色素、増粘剤（加工でんぶん、タマリンド）、調味料（アミノ酸等）、（一部にえび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんごを含む）
サラダ油	食用大豆油、食用なたね油
バターフレーバー オイル	食用なたね油（国内製造）／香料（乳由来）、乳化剤（大豆由来）、カロテン色素
焼肉のたれ	しょうゆ（国内製造）、アミノ酸液、糖類（砂糖、水あめ）、りんご、みそ、トマト、醗酵調味料、ごま油、にんにく、しょうが、白ごま、香辛料、野菜エキス／増粘剤（加工デンプン）、（一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む）

日吉自然の家

## 原材料（炊事）

献立	食品名	使用原材料
カレー	カレールー	小麦粉（国内製造）、加工油脂、ぶどう糖、食塩、カレー粉、コーンスターチ、砂糖、粉末水あめ／調味料（アミノ酸等）、カラメル色素
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油
やきそば	ちゃんぽん麺	小麦粉（国産）、でんぷん、かんすい、食塩、クチナシ色素
	焼きそばソース	糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖）、醸造酢（国内製造）、野菜・果実（トマト、たまねぎ、りんご、その他）、醤油、食塩、アミノ酸液、香辛料、オイスターエキス、マッシュルーム、肉エキス、酵母エキス、魚肉エキス、ホタテエキス、昆布、エビエキス／カラメル色素、増粘剤（加工でんぷん、タマリンド）、調味料（アミノ酸等）、（一部にえび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もち・りんごを含む）
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油
焼肉	焼肉のたれ	しょうゆ（国内製造）、アミノ酸液、糖類（砂糖、水あめ）、りんご、みそ、トマト、醗酵調味料、ごま油、にんにく、しょうが、白ごま、香辛料、野菜エキス／増粘剤（加工デンプン）、（一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む）
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油

日吉自然の家

作成日：令和3年3月24日

更新日：令和6年4月10日