

日吉自然の家令和7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7年度 献立 及び 栄養成分表一覧 (2泊3日) 更新：R7.5.20

	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)			
料金	650円 (弁当)		880円		510円		880円		510円		650円	980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 コンソメスープ	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	コンソメスープ	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 トマトソース	切干大根煮	から揚げ	ブロッコリーとコーンのソテー	麦茶		玉ねぎ			
	たこ焼き	ソース(袋)	温野菜	納豆	ナポリタン	ミートオムレツ			人参			
	(たこ焼きりー)	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	いんげん	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	オムレツ	ジュース			ナス			
	ウインナー	卵焼き	エビフライ	ポテトサラダ	お好み焼き	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)	生野菜		麦茶							
		オレンジゼリー										
		麦茶										
総エネルギー	651kal	680kal	897kal	682kal	859kal	692kal	504kal	776kal				
たん白質	15.3g	22.7g	26.3g	20.5g	31.0g	20.5g	14.7g	13.4g				
脂質	26.5g	25.4g	35.7g	16.0g	30.6g	22.9g	17.1g	18.4g				
カルシウム	18mg	49mg	207mg	187mg	88mg	71mg	54mg	15mg				
鉄	0.7mg	2.1mg	2.7mg	3.4mg	2.6mg	2.0mg	1.3mg	1.6mg				
A	89ug	190ug	224ug	102ug	770ug	124ug	149ug	91ug				
B1	0.08mg	0.19mg	0.30mg	0.19mg	0.43mg	0.20mg	0.20mg	0.17mg				
B2	0.06mg	0.28mg	0.37mg	0.22mg	0.27mg	0.17mg	0.40mg	0.07mg				
C	2.1mg	14mg	54mg	5.0mg	45mg	28mg	25mg	10mg				
食物繊維	0.7g	2.4g	10.1	5.1g	9.0g	6.9g	8.3g	4.9g				
食塩	3.0g	2.5g	4.3g	3.3g	3.5g	2.1g	2.2g	2.8g				

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。  
アレルギー食品表及び原材料表を確認のうえ、食物アレルギー対応申込書(様式A)  
・食物アレルギー対応方法について(様式B)をご提出ください。

- ※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

2025/9/1～

◆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	ビーナッツ	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	○		●					大豆	
		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	メンチカツ		○	○					大豆・鶏肉・牛肉	
		→●鮭の塩焼き	とんかつソース								りんご	
		ごぼうサラダ	ごぼう									大豆・ごま
	ごまドレッシング				○							
	マヨネーズ		○		○							
ウインナー	ウインナー									大豆牛肉・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									
	弁当	のり	乾海苔									
	おかず	鶏のから揚げ1個	冷凍鶏のから揚げ			○					大豆・鶏肉	
		→●鮭の塩焼き										
		白身フライ	冷凍白身フライ			○						大豆・タラ
			→●鮭の塩焼き	ウスターソース								大豆・かつお
		竹輪磯辺揚げ	竹輪磯辺揚げ			○			○	○	大豆、(※原料の魚はえび・かにを食べている)	
		→●鮭の塩焼き										
		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	南瓜サラダ									大豆		
	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。

		材料	アレルギー食品8品目								その他(混入可能性あり食品)			
			卵	乳	小麦	ピーナツ	そば	かに	えび	くるみ				
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											
			牛乳											
			じゃが芋											
			人参	○	○	○							大豆・鶏肉・豚肉	
			玉葱											
			ベーコン											
			コーン											
	おかず	ハンバーグ →●鮭の塩焼き	ハンバーグ		○	○							大豆・鶏肉・牛肉	
			トマトソース										<del>豚肉</del> ・りんご	
		温野菜	ブロッコリー											
			バターフレーバーオイル		○									大豆・牛肉
			コンソメ粉末											
		フライドポテト	冷凍フライドポテト			○								
いんげん		いんげん												
スパソテー		スパゲッティ												
		塩胡椒			○								大豆・牛肉	
		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			
生野菜	キャベツ													
	人参													
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・ <del>かつお</del> ・かつおエキス・ <del>ホシホトヒス</del>		
	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)	米											
	汁物	味噌汁180cc	豆腐											
			わかめ											
			味噌											
			和風だしの素										大豆・かつお	
	おかず	切干大根煮	切干大根											
			人参											
			きざみ揚げ											
			きくらげ											
			こいくち醤油			○							大豆・かつお	
			うすくち醤油											
			和風だしの素											
砂糖														
みりん風調味料														
納豆			納豆			○							大豆	
	タレ													
肉団子 →●鶏のから揚げ	肉団子	○	○	○							大豆・ごま・鶏肉・豚肉			
玉子焼き	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	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)
夕食	主食	ご飯(米90g)	米								
	汁物	コンソメスープ(玉ねぎ、人参、パセリ)	玉ねぎ								
			人参								
			パセリ								
			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			○					
		ナポリタン	スパゲッティ								
			ピーマン								
			人参								
			ポークウインナー	●		○					
			玉葱								
		ナポリタンソース									
ツナコーンサラダ	ツナ コーン 卵 枝豆 シーザーサラダドレッシング	○	○	○							
千切りキャベツ	キャベツ きゅうり										
オムレツ →●鮭の塩焼き	オムレツ										
	トマトケチャップ	○	●	○							
お好み焼き	お好み焼き	○		○							
	お好みソース										
デザート	青りんごゼリー	青りんごゼリー									
飲料	麦茶	麦茶									
嗜好品	青じそドレッシング			○							
	ごまドレッシング		○	○							
	シーザーサラダドレッシング		○	○							
3日目		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	テーブルパン	○	○	○					
		マーガリン	マーガリン		○						
	汁物	ポタージュ	コーンポタージュ								
			牛乳		○	○					
			乾燥パセリ								
	おかず	ブロッコリーとコーンのソテー	ブロッコリー								
			コーン								
			塩胡椒			○					
			バターフレーバーオイル								
			コンソメ粉末								
	ミートオムレツ →●鶏肉炒め	ミートオムレツ	○	○	○						
		トマトケチャップ									
ポークソーセージ	ポークソーセージ										
マカロニサラダ	マカロニサラダ										
	きゅうり	○	○	○							
卵											
飲料	ジュース	オレンジジュース									
		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								
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								
炊事活動3	焼肉食材	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
		サラダ油								
		麦茶								
		ご飯								
		牛肉								牛肉
		キャベツ								
		玉ねぎ								
人参										
炊事活動3	焼肉食材	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
		サラダ油								
		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、砂糖、醸造酢、澱粉、食塩植物油、デキストリン、加工澱粉、増粘多糖類、調味料（アミノ酸等）、（一部に卵・大豆を含む）
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
ウインナー	ウインナー	鶏肉（国産）、豚脂肪、砂糖、食塩、オニオンエキス、香辛料/加工でん粉、くん液、調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na,K）保存料（ソルビン酸）、pH調整剤、着色料（赤104、カロチノイド）、香辛料抽出物、（一部に牛肉・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）、タラノ調味料（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	かぼちゃサラダ	かぼちゃ・菜種油・砂糖・乾燥おから・レモン果汁・食塩・大豆粉末増粘剤・酸味料・乳化剤
	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）
	トマトソース	トマト、たまねぎ、糖類（果糖ぶどう糖、砂糖）、植物油脂、酸酵調味料、醸造酢、食塩、たん白加水分解物、濃厚ソース、にんにく、オイスターソース、小麦粉、畜肉エキス、香辛料/調味料（アミノ酸等）、酸K防止剤（ビタミンC）、酸味料、カラメル色素、（一部に小麦・大豆・鶏肉・りんごを含む）
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、でん粉、食塩、粉末油脂、小麦たん白）、えび（パナメイ）、食塩/加工デンプン、増粘剤（グァーガム）、調味料（アミノ酸）、膨張剤、PH調整剤、（一部にえび、小麦を含む）
	タルタルソース	調味料原材料参照
生野菜	生野菜	キャベツ・にんじん
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（カロテノイド）
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	醸造酢、しょうゆ、食塩、アミノ酸液、かつおエキス、たんぱく加水分解物酵母エキス、青じそ/調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタン）、甘味料（スクラロース）、香料、（一部に小麦・大豆を含む）
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、たんぱく加水分解物、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（ミックスピタミン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
	こいくち醤油	調味料原材料参照
	うすくち醤油	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、チキンブイヨン調味料、おろししょうが、香辛料、植物油脂/加工テンブン、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、チキンブイヨン調味料、植物油脂、香辛料/増粘剤(加工テンブン)、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、加工テンブン、(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・コンソメスープ）

献立	食品名	使用原材料
コンソメスープ	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	トマトケチャップ・たまねぎ、ラード、小麦粉、ウスターソース、ポークエキス、砂糖、ガーリック、食塩、赤ワイン、香辛料、調味料、増粘剤、着色料、（一部に小麦・大豆・豚肉を含む）
	ポークウインナー	豚肉、豚脂、でん粉、粉末状大豆たん白、食塩、砂糖、水あめ、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）
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、きゅうり
オムレツ	オムレツ	鶏卵(国産)、砂糖、でん粉、しょうゆ、穀物 酢、風味原料(鯉粉末、鯉エキス)、食塩、植 物油脂／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
お好み焼き	お好み焼き	野菜(きゃべつ・長ねぎ・しょうが)、鶏卵、小麦粉、ブドウ糖、食塩、かつおだし、醤油/調味料(アミノ酸等)、（一部に小麦・卵・大豆を含む）
	青のり	青のり
	お好みソース	野菜・果実(トマト、デーツ、たまねぎ、その他)、糖類(ぶどう糖果糖液糖(国内製造)、砂糖)、醸造酢、アミノ酸、食塩、酒精、醤油、香辛料、オイスターエキス、肉エキス、酵母エキス、昆布、蛋白加水分解室、しいたけ/増粘剤(加工でんぷん、造粘多糖類)、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）、こんにやく粉／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、植物性たん白/乳化剤、酢酸（Na）、イーストフード、香料、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、ぶどう糖、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
ブロッコリー 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
ミート オムレツ	ミートオムレツ	鶏卵（国産）、玉ねぎ、砂糖、粒状植物性たん白、鶏肉、にんじん、パン粉、植物油、かつお節エキス、食塩、ポークエキス、こしょう、ビーフコンソメ/加工でん粉、甘味料（ソルビトール）、PH調整剤、着色料（カロチノイド、カラメル）調味料（アミノ酸等）、酸味料、（一部に卵・乳成分・小麦・大豆・牛肉・鶏肉・豚肉を含む）
	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（E110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>
うすくち醤油	アミノ酸液（国内製造）、食塩、脱脂加工大豆、小麦／アルコール、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	トマトケチャップ・たまねぎ、ラード、小麦粉、ウスターソース、ポークエキス、砂糖、ガーリック、食塩、赤ワイン、香辛料、調味料、増粘剤、着色料、（一部に小麦・大豆・豚肉を含む）
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、乾燥レッドペルペッパー、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（加工でんぷん、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
お好みソース	野菜・果実（トマト、デーツ、たまねぎ、その他）、糖類（ぶどう糖果糖液糖（国内製造）、砂糖）、醸造酢、アミノ酸、食塩、酒精、醤油、香辛料、オイスターエキス、肉エキス、酵母エキス、昆布、蛋白加水分解物、しいたけ／増粘剤（加工でんぷん、造粘多糖類）、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（加工テンブ）、（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7年9月1日