

日吉自然の家令和8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～P8
・原材料 弁当(そばろ弁当・のり弁当)	P9～P10
1日目夕食	P11～P12
2日目朝食	P13
2日目夕食	P14
3日目朝食	P15
調味料	P16
炊事(カレー・焼きそば・焼肉)	P17～P18
代替食	P18

原材料につきましては、年度途中で食品メーカーによる変更が生じる場合がございます。
アレルギー物質に関わる変更が発生した際には、速やかにお知らせいたします。

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



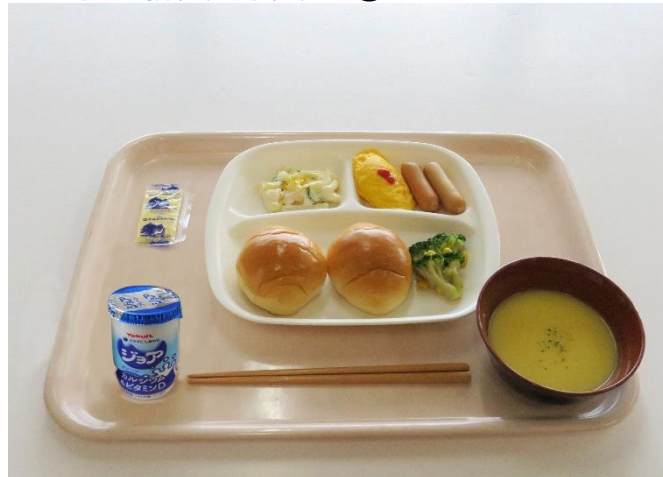
昼食弁当 ②



2日目 朝食(和食) ①



3日目 朝食(洋食) ②



令和8年度 献立 及び 栄養成分表一覧 (2泊3日)

	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	700円 (弁当)		930円	560円	930円	560円	710円		1140円
メニュー名	①そぼろ弁当	②のり弁当	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	焼きそば	焼肉
献立	ご飯 (米90g)	ご飯 (米90g)	ご飯 (米100g)	ご飯 (米100g)	ご飯 (米100g)	☆テーブルパン	ご飯 (米100g)	ご飯 (米50g)	ご飯 (米100g)
	鶏そぼろ	のり	☆クリームシ チュー	☆味噌汁	☆コンソメスープ	マーガリン(袋)	カレー	焼きそば	牛肉(120g)
	錦糸玉子	☆鶏のから揚げ	☆ハンバーグ ～トマトソース～	☆肉団子	☆鶏のから揚げ	☆ポタージュ	麦茶	麦茶	野菜
	☆メンチカツ	☆白身フライ	☆えびフライ	☆玉子焼き	☆オムレツ	☆ミート オムレツ			麦茶
	(とんかつソース)	ソース(袋)	タルタルソース	☆切干大根煮	☆お好み焼き	☆ポーク ソーセージ			
	☆たこ焼き	☆竹輪磯辺揚げ	☆温野菜	☆ポテトサラダ	ナポリタン	☆フロッコリーヒ コーンのソテー			
	(たこ焼きソース)	☆南瓜サラダ	フライドポテト	納豆(タレ付)	ツナコーンサラ ダ	マカロニサラダ			
	☆ごぼうサラダ	玉子焼き	いんげん	麦茶	千切りキャベツ	☆ジョア			
	赤ウインナー	金平ごぼう	スパソテー		☆りんごゼリー	麦茶			
	お茶 (ペットボトル)	かつお佃煮	生野菜		麦茶				
	お茶 (ペットボトル)	みかんゼリー							
		麦茶							
エネルギー	698kcal	692kcal	862kcal	646kcal	843kcal	589kcal	657kcal	595kcal	
たん白質	19.5g	20.9g	23.4g	20.5g	24.2g	22.4g	11.4g	15.2g	
脂質	23.8g	22.2g	24.8g	15.1g	25.2g	24.0g	19.5g	11.0g	
カルシウム	26mg	40mg	165mg	88mg	113mg	794mg	25mg	87mg	
鉄	1.3mg	1.7mg	3.8mg	2.0mg	4.0mg	1.7mg	1.2mg	1.3mg	
A	6ug	59ug	144ug	76ug	178ug	99ug	144ug	147ug	
B1	0.12mg	0.17mg	0.32mg	0.13mg	0.34mg	0.37mg	0.17mg	0.15mg	
B2	0.05mg	0.14mg	0.28mg	0.15mg	0.26mg	0.54mg	0.05mg	0.09mg	
C	2mg	2mg	123mg	2mg	67mg	49mg	24mg	38mg	
食物繊維	2.2g	2.7g	7.6g	2.5g	5.1g	4.9g	7.9g	7.8g	
食塩	2.7g	2.5g	3.9g	4.5g	3.6g	4.2g	2.8g	2.7g	

・基本のアレルギー対応として、☆がついているおかずについて、代替食がご準備できます。
代替食の内容については、P4～8のアレルギー食品表及び、P17～18の代替食の原材料表でご確認ください。
☆がついていないおかずについては、除去もしくは、他のおかずの増量でお願いしています。

・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)」及び、「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。

・ご不明な点があれば、日吉自然の家へお問い合わせください。

・その他の代替食をご希望される場合や、ご相談がある場合は下記日程の金曜日13時～17時の間に栄養士が在中予定ですので、お電話ください。
栄養士在中予定日程(5月22日・29日・6月5日・12日・19日・26日・8月21日・28日・9月4日・11日・18日・25日・10月2日・9日・16日・23日・30日・11月6日・13日・20日・27日)

※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。

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）
○		○			△	△		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

◆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	くるみ	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
		錦糸玉子	錦糸玉子	○							大豆
		☆メンチカツ →●鮭の塩焼き	メンチカツ		○	○					大豆・鶏肉・牛肉
			サラダ油								大豆
		☆たこ焼き →●鶏のから揚げ	とんかつソース								りんご
			たこ焼き	○		○					大豆・たこ・かつお
		サラダ油								大豆	
	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・ホタテエキス		
	☆ごぼうサラダ →●蒸しかぼちゃ	ごぼう									
ごまドレッシング		○		○					大豆・ごま		
マヨネーズ	○		○						大豆		
赤ウインナー	赤ウインナー								牛肉・鶏肉・豚肉		
飲料	お茶(ペットボトル)	緑茶									
昼食	のり弁当	ご飯(米90g)	米								
	おかず	のり	乾海苔								
		☆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
			サラダ油								大豆
		☆白身フライ →●鮭の塩焼き	冷凍白身魚フライ			○					大豆・タラ
			サラダ油								大豆
		ソース(袋)	ウスターソース(個食)								大豆・かつおエキス
		☆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)
			サラダ油								大豆
	☆南瓜サラダ →●蒸しかぼちゃ	南瓜サラダ	○	○	○					大豆	
☆玉子焼き	玉子焼き	○		○					大豆・かつおエキス		
☆金平ごぼう	金平ごぼう			○					大豆・ごま・かつおエキス		
☆かつお佃煮	おかか			○					大豆・さば・かつお		
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

1日目	材料	アレルギー食品8品目												
		卵	乳	小麦	ピーナッツ	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100g)	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
		→●クリームシチュー(ベーコン抜き)	牛乳		○									
		→●コンソメスープ	水											
			じゃが芋											
			人参											
			玉葱											
		※2種から選択	ベーコン	○	○									大豆・豚肉
			コーン											
	おかず	☆ハンバーグ	ハンバーグ	○	○	○								大豆・鶏肉・牛肉
		→●鮭の塩焼き	トマトソース											大豆
		☆えびフライ	冷凍えびフライ	○	○	○				○				
		→●エビカツ	サラダ油											大豆
		→●鮭の塩焼き	タルタルソース	○		○								大豆
		☆温野菜	ブロッコリー											
		→●蒸しブロッコリー	バターフレーパーオイル			○								大豆
			コンソメ粉末											大豆・牛肉
		フライドポテト	冷凍フライドポテト			○								
			サラダ油											大豆
		いんげん	いんげん											
			食塩											
	スパンテー	スパゲッティ			○									
		塩こしょう												
	コンソメ粉末											大豆・牛肉		
生野菜	キャベツ													
	人参													
デザート	みかんゼリー	みかんゼリー												
飲料	麦茶	麦茶												

嗜好品	青じそドレッシング			○									大豆・かつおエキス
	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

・基本のアレルギー対応として、☆がついているおかずについて、→●で示す代替食に変更することができます。
P17~18に代替食の原材料が載っています。

☆がついていないおかずについては、除去もしくは、他のおかずの増量で対応させていただきます。

・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)」及び、「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。

・ご不明な点があれば、日吉自然の家へお問い合わせください。

・その他の代替食をご希望される場合や、ご相談がある場合は下記日程の金曜日13時~17時の間に栄養士が在中予定ですので、お電話ください。

栄養士在中予定日程(5月22日・29日・6月5日・12日・19日・26日・8月21日・28日・9月4日・11日・18日・25日・10月2日・9日・16日・23日・30日・11月6日・13日・20日・27日)

※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

	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)	
朝食	主食	ご飯(米100g)	米									
	汁物	★味噌汁 →●コンソメスープ	豆腐								大豆	
			わかめ									
			味噌								大豆	
			和風だしの素								かつお	
			水									
	おかず	★肉団子 →●鶏のから揚げ1個	肉団子	○	○	○					大豆・ごま・鶏肉・豚肉	
			★玉子焼き →●ポークソーセージ	玉子焼き	○		○					大豆・かつおエキス
		★切干大根煮 →●蒸しブロッコリー	切干大根									
			人参									
			きざみ揚げ									大豆
			きくらげ									
			こいくち醤油									大豆
			うすくち醤油									大豆
和風だしの素											かつお	
砂糖												
みりん風調味料												
★ポテトサラダ →●粉ふき芋	ポテトサラダ	○	○	○						大豆・さけ・りんご		
納豆(タレ付)	納豆									大豆		
タレ										大豆、かつおエキス		
飲料	麦茶	麦茶										
夕食	主食	ご飯(米100g)	米									
	汁物	★コンソメスープ →●味噌汁	玉葱									
			人参									
			乾燥パセリ									
			コンソメ粉末									大豆・牛肉
			水									
	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
			サラダ油									大豆
		★オムレツ →●鮭の塩焼き	オムレツ	○								大豆
			トマトケチャップ									
		★お好み焼き →●ポークソーセージ	お好み焼き	○		○						大豆・かつおエキス
			お好みソース									大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんご、オイスターエキス
		ナポリタン	スパゲッティ									
			ピーマン									
			人参									
			ポークソーセージ									大豆・豚肉・牛肉
			玉葱									
			サラダ油									大豆
			ナポリタンソース									大豆
		ツナコーンサラダ	ツナ									大豆・かつお・まぐろ
コーン												
卵	○											
枝豆										大豆		
千切りキャベツ	シーザーサラダドレッシング	○	○	○						大豆・アンチョビソース		
	キャベツ											
	きゅうり											
デザート	★りんごゼリー →●みかんゼリー	りんごゼリー								りんご		
飲料	麦茶	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します。)
- ※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

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 →●ご飯	テーブルパン	○	○	○						大豆	
		マーガリン(袋) →ご飯の場合は無し	マーガリン		○								大豆
	汁物	☆ポタージュ →●コンソメスープ	コーンポタージュ		○	○							豚肉・鶏肉・ほたてエキス
			水										
			牛乳		○								
			乾燥パセリ										
	おかず	☆ミートオムレツ →●鶏肉炒め	ミートオムレツ	○	○	○							大豆・鶏肉・豚肉
			トマトケチャップ										
		☆ポークソーセージ →●にんじん焼売	ポークソーセージ										大豆・豚肉・牛肉
		☆ブロッコリーと コーンのソテー →●ブロッコリーと コーンのソテー (バターオイル抜き)	ブロッコリー										
			コーン										
			塩こしょう										
			バターフレーバーオイル			○							大豆
		マカロニサラダ	コンソメ粉末										大豆・牛肉
			マカロニサラダ	○	○	○							大豆
きゅうり													
卵	○												
マヨネーズ	○			○							大豆		
飲料	☆ジョア →●ジュース	ジョア(プレーン)		○									
	麦茶	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。

・基本のアレルギー対応として、☆がついているおかずについて、→●で示す代替食に変更することができます。
P17~18に代替食の原材料が載っています。

☆がついていないおかずについては、除去もしくは、他のおかずの増量で対応させていただきます。

・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)」及び、「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。

・ご不明な点があれば、日吉自然の家へお問い合わせください。

・その他の代替食をご希望される場合や、ご相談がある場合は下記日程の金曜日13時~17時の間に栄養士が在中予定ですので、お電話ください。

栄養士在中予定日程(5月22日・29日・6月5日・12日・19日・26日・8月21日・28日・9月4日・11日・18日・25日・10月2日・9日・16日・23日・30日・11月6日・13日・20日・27日)

原材料（昼食弁当：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、植物性たんぱく、砂糖、しょうゆ、食用植物油、還元水あめ、たんぱく加水分解物、おろししょうが、チキンブイヨン、醸造酢／グリシン、酢酸Na、調味料（アミノ酸等）、（一部に小麦・乳・大豆・鶏肉を含む）
錦糸玉子	錦糸玉子	鶏卵、砂糖、醸造酢、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）
☆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、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）
	サラダ油	調味料原材料参照
	とんかつソース	調味料原材料参照
☆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）
	サラダ油	調味料原材料参照
	たこ焼きソース	調味料原材料参照
☆ごぼうサラダ	ごまドレッシング	P.12ごまドレッシング参照
	マヨネーズ	調味料原材料参照
赤ウインナー	赤ウインナー	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）
お茶（ペットボトル）	緑茶	緑茶（国産）／ビタミンC

日吉自然の家

原材料（昼食弁当：のり弁当）

献立	食品名	使用原材料
のり	乾海苔	乾海苔
☆鶏のから揚げ	冷凍 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）
	サラダ油	調味料原材料参照
☆白身魚フライ	冷凍白身魚フライ	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）
	サラダ油	調味料原材料参照
ソース（袋）	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）
	サラダ油	調味料原材料参照
☆南瓜サラダ	南瓜サラダ	かぼちゃ、ドレッシング（食用植物油脂、鶏卵、醸造酢、砂糖、食塩、乳たんぱく）、砂糖、卵白粉末、食塩、乳たんぱく／増粘剤（加工デンプン、増粘多糖類）、グリシン、酢酸Na、調味料（アミノ酸等）、香辛料抽出物、（一部に小麦・卵・乳・大豆を含む）
玉子焼き	玉子焼き	鶏卵（国産）、砂糖、醸造酢、食塩、醤油、かつおかれ節だし、昆布だし、植物油（菜種油、大豆油）／加工澱粉、pH調整剤、（一部に卵・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）、（一部に小麦・大豆・ごまを含む）
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）
お茶 （ペットボトル）	緑茶	緑茶（国産）／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、でんぷん、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（卵を含む）、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～トマトソース	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）、カラメル色素、（一部に小麦・卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉を含む）
	トマトソース	調味料原材料参照
☆えびフライ	冷凍えびフライ	衣（パン粉、小麦粉、卵白粉、砂糖、植物油脂、食塩、でん粉、卵黄粉、脱脂粉乳）、えび、砂糖、食塩／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、アナトー色素、貝Ca、香辛料抽出物、pH調整剤、増粘剤、（一部に小麦・卵・乳成分・えびを含む）
	サラダ油	調味料原材料参照
タルタルソース	タルタルソース	調味料原材料参照
☆温野菜	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
フライドポテト	冷凍フライドポテト	じゃがいも（遺伝子組換えでない）、植物油脂、食塩、ぶどう糖（小麦を含む）／ピロリン酸Na、（一部に小麦を含む）
	サラダ油	調味料原材料参照
いんげん	食塩	調味料原材料参照
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ナ
	塩こしょう	調味料原材料参照
	コンソメ粉末	調味料原材料参照
みかんゼリー	みかんゼリー	うんしゅうみかん果汁（国内製造）、水あめ、砂糖／乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na
麦茶	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	マヨネーズ（国内製造）、還元水あめ、砂糖、食用植物油脂、すりごま、しょうゆ、デキストリン、食塩、醸造酢、ねりごま、卵加工品、香辛料調味料（アミノ酸）、pH調整剤、増粘剤（キサンタンガム）、酢酸、香料、酸化防止剤（V.E）、V.B1、ホップ抽出物、香辛料抽出物、（一部に小麦・卵・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
☆味噌汁	豆腐	大豆（国産）、でん粉／安定剤（加工でん粉）、豆腐用凝固剤、（一部に大豆を含む）
	わかめ	湯通し塩蔵わかめ
	味噌	調味料原材料参照
	和風だしの素	調味料原材料参照
☆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／加工デンプン、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（加工デンプン）、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（国産）、砂糖、醸造酢、食塩、醤油、かつおかれ節だし、昆布だし、植物油（菜種油、大豆油）／加工澱粉、pH調整剤、（一部に卵・小麦・大豆を含む）
☆切干大根煮	切干大根	だいこん
	きざみ揚げ	大豆、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
☆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、食品素材／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・大豆・卵・乳・さけ・りんごを含む）
納豆（タレ付）	納豆	大豆、納豆菌
	タレ	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、しょうゆ、たん白加水分解物、食塩、醸造酢、かつおエキス／調味料（アミノ酸等）、酒精、ビタミンB1、増粘剤
麦茶	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	冷凍 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）
	サラダ油	調味料原材料参照
☆オムレツ	オムレツ	鶏卵（国産）、砂糖、醸造酢、食塩、植物油（菜種油、大豆油）／加工澱粉、カロチノイド色素、（一部に卵・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、生姜）、鶏卵、小麦粉、ぶどう糖、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）
	お好みソース	調味料原材料参照
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ナ
	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）
	サラダ油	調味料原材料参照
	ナポリタンソース	調味料原材料参照
ツナコーン サラダ	ツナ	かつお、めばちまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩／調味料（アミノ酸）、（一部に大豆を含む）
	枝豆	えだ豆（大豆）、食塩
	シーザーサラダ ドレッシング	P.12シーザーサラダドレッシング参照
☆りんごゼリー	りんごゼリー	りんご果汁（国内製造）、水あめ、砂糖／乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、香料、クエン酸鉄Na、酸化防止剤（ビタミンC）
麦茶	麦茶	大麦
青じそドレッシング	青じそドレッシング	P.12参照
ごまドレッシング	ごまドレッシング	P.12参照
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	P.12参照

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
☆テーブルパン	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、調味料（アミノ酸）、V.C、（一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む）
マーガリン（袋）	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、デキストリン、食用精製加工油脂、馬鈴しょでん粉、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
☆ミートオムレツ	ミートオムレツ	液卵（国内製造）、野菜（たまねぎ、にんじん）、でん粉、粒状大豆たん白、食肉（鶏肉、豚肉）、砂糖、パン粉、食塩、豚脂、醸造酢、しょうゆ、植物油、ボークエキス、香辛料、小麦粉、焼き油（大豆油）／糊料（加工でん粉、グァーガム）、調味料（アミノ酸）、着色料（カロチン、ビタミンB2）、（一部に卵・乳成分・小麦・大豆・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（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）
☆ブロッコリーとコーンのソテー	塩こしょう	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
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、乳たんばく）、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・大豆を含む）
	マヨネーズ	調味料原材料参照
☆ジョア	ジョア（プレーン）	脱脂粉乳（国内製造）、砂糖／リン酸カルシウム、香料、安定剤（スクシノグリカン）、ビタミンD、（一部に乳を含む）
麦茶	麦茶	大麦

日吉自然の家

原材料（調味料）

献立	使用原材料
サラダ油	食用大豆油（国内製造）、食用なたね油
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）
たこ焼きソース	野菜・果実（トマト、たまねぎ、りんご、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）
マヨネーズ	食用植物油脂、卵黄、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）
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）
牛乳	生乳100%
トマトソース	トマト、たまねぎ、ピーマン、大豆油、砂糖、食塩、ワイン、にんにく、香辛料／クエン酸、（一部に大豆を含む）
タルタルソース	食用植物油脂、ピクルス、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）
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、（一部に乳成分・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）
食塩	海水100%
塩こしょう	食塩、ブラックペッパー、砂糖／調味料（アミノ酸）
味噌	大豆、米、食塩、酵母、種麹菌、酒精
和風だしの素	食塩、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）
こいくち醤油	アミノ酸液（国内製造）、食塩、脱脂加工大豆、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B1
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B1
砂糖	原料糖
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
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）
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、砂糖）、醸造酢、アミノ酸液、食塩、醤油、香辛料、オイスターエキス、砂糖加工品（砂糖、醸造酢）、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、増粘多糖類）、調味料（アミノ酸等）、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんごを含む）
ナポリタンソース	トマト、たまねぎ、にんじん、砂糖、大豆油、食塩、にんにく／増粘剤（加工デンプン）、調味料（アミノ酸等）、香辛料抽出物、クエン酸、パプリカ色素、（一部に大豆を含む）
ウスターソース	野菜（たまねぎ（国産）、トマト）、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、醸造酢、食塩、香辛料／カラメル色素、調味料（アミノ酸）

日吉自然の家

原材料（炊事）

献立	食品名	使用原材料
カレー	カレーフレーク	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（国内製造）、食用なたね油
焼きそば	ちゃんぽん麺	小麦粉（国産製造）、食塩／かんすい、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（国内製造）、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（国内製造）、食用なたね油

原材料（代替食）

献立	食品名	使用原材料
●鮭の塩焼き	鮭	さけ
	食塩	調味料原材料参照
●鶏のから揚げ	冷凍鶏のから揚げ	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）
	サラダ油	調味料原材料参照
●エビカツ	冷凍エビカツ	スケソウダラすり身、えび、玉ねぎ、でん粉、食塩、大豆油、砂糖、衣（パン粉、小麦粉、でん粉、食塩）／ソルビトール、加工デンプン、調味料（アミノ酸）、乳化剤、リン酸塩（Na）、増粘剤（グァーガム）、酸化防止剤（V.C）、着色料（カロチノイド、紅麹）、（一部に小麦・えび・大豆を含む）
	サラダ油	調味料原材料参照
●鶏肉炒め	鶏肉	鶏肉
	サラダ油	調味料原材料参照
	塩こしょう	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）
●にんじん焼売	にんじん焼売	豆腐、魚肉すり身、たまねぎ、にんじんペースト、小麦粉、なたね油、食物繊維（イヌリン）、ショートニング、砂糖、食塩、たん白加水分解物、ぶどう糖、香辛料、小麦繊維、粉末状大豆たん白、こんにゃく粉、大豆粉、加工でん粉、ゲル化剤（増粘多糖類）、豆腐用凝固剤、着色料（カロチノイド）、ピロリン酸鉄、（一部に小麦・大豆を含む）

●粉ふき芋	塩こしょう	調味料原材料参照
●ブロッコリーとコーンのソテー	塩こしょう	調味料原材料参照
	サラダ油	調味料原材料参照
●クリームシチュー(ベーコン抜き)	クリームシチューの素	小麦粉(国内製造)、植物油脂、砂糖、でんぷん、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、チキンフイヨンパウダー、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
●コンソメスープ	コンソメ粉末	調味料原材料参照
●味噌汁	味噌	調味料原材料参照
	和風だしの素	調味料原材料参照
●みかんゼリー	みかんゼリー	うんしゅうみかん果汁(国内製造)、水あめ、砂糖/乳酸Ca、ゲル化剤、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na
●ジュース	白ぶどう&ほうれん草	ぶどう、ほうれん草、果糖ぶどう糖液糖/水溶性食物繊維、酸味料、香料

日吉自然の家

作成日：令和8年4月13日