4月28日(木)　朝食

◆ごはん　（アレルゲン：卵、乳、小麦、ごま、大豆、鶏肉）
原材料：精白米、[ふりかけ] ごま、小麦粉、乳糖、砂糖、鶏卵加工品、食塩、大豆加工品、加工油脂、こしあん、みそ、還元水あめ、鰹削り節、乳製品、ｴｷｽ(ﾁｷﾝ、酵母、鰹節)、鶏肉粉末、海藻カルシウム、のり、醤油、ぶどう糖果糖液糖、鶏脂、ｲｰｽﾄ、みりん、抹茶、でん粉、ﾃﾞｷｽﾄﾘﾝ/調味料(ｱﾐﾉ酸)、酸化防止剤(ビタミンE)、ｶﾛﾁﾉｲﾄﾞ色素、(一部に卵、乳成分、小麦、ごま、大豆、鶏肉を含む)

◆だしまき玉子　（アレルゲン：卵、乳、小麦、大豆、ゼラチン）
原材料：鶏卵、植物油脂、ﾄﾚﾊﾛｰｽ、還元水あめ、かつお節ｴｷｽ、ｾﾞﾗﾁﾝ、しょうゆ、食塩、でん粉発酵調味料、醸造酢、こんぶ

◆あじの味噌焼き　（アレルゲン：小麦、大豆）
原材料：あじ [だし入り味噌（白）]大豆・米・食塩・かつおｴｷｽ・こんぶｴｷｽ・酒精・調味料（ｱﾐﾉ酸等）、醤油、料理酒、みりん風調味料、砂糖

◆赤ウインナー　（アレルゲン：牛肉・鶏肉・豚肉）
原材料：鶏肉（国産）、豚脂肪、まぐろ、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）

◆煮物　（アレルゲン：小麦、大豆）
原材料：[厚揚げ]丸大豆・なたね油・凝固剤・消泡剤、しょうゆ、上白糖、料理酒、みりん風調味料、[かつおだし]調味料（ｱﾐﾉ酸等）・食塩・糖類（ぶどう糖・砂糖）・風味原料（かつおぶし粉末・そうだかつおぶし粉末・こんぶ粉末）・Lｸﾞﾙﾀﾐﾝ酸Na・ｺﾊｸ酸二Na・5'-ｲﾉｼﾝ酸二Na、[きぬさや] きぬさや、[和風だし]しょうゆ・風味原料（かつおぶし・こんぶ・にぼし・そうだかつおぶし）・砂糖・食塩・ｱﾐﾉ酸液・酵母ｴｷｽ・調味料（ｱﾐﾉ酸等）・酸味料・淡口しょうゆ・(原材料の一部に大豆、小麦を含む)

◆ベーコンともやしのナムル　（アレルゲン：卵、乳、小麦、大豆、豚肉、ごま）
原材料：もやし、[ベーコン] 豚バラ肉・乾燥卵白・精製塩・乳たんぱく・水あめ・リン酸塩・ｸﾞﾙﾀﾐﾝ酸Na・ｱｽｺﾙﾋﾞﾝ酸Na・発色剤・甘味料・色素・くん液・香辛料抽液、大蒜、にんにく、しょうゆ、ごま油、砂糖、ごま

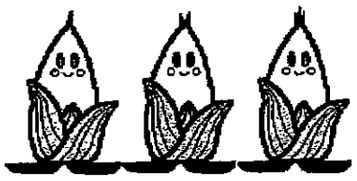
◆柚子香りこんにゃく　（アレルゲン：小麦、大豆）
原材料：こんにゃく、ゆず皮、昆布、醸造酢、醤油、食塩、ソルビット、調味料（アミノ酸）、酸味料、水酸化Ca（原料の一部に小麦、大豆を含む）

◆味噌汁　（アレルゲン：小麦、大豆）
原材料：大根、人参、青ねぎ、[だし入り味噌（白）]大豆・米・食塩・かつおｴｷｽ・こんぶｴｷｽ・酒精・調味料（ｱﾐﾉ酸等）、[かつおだし]調味料（ｱﾐﾉ酸等）・食塩・糖類（ぶどう糖・砂糖）・風味原料（かつおぶし粉末・そうだかつおぶし粉末・こんぶ粉末）・Lｸﾞﾙﾀﾐﾝ酸Na・ｺﾊｸ酸二Na・5'-ｲﾉｼﾝ酸二Na、しょうゆ

◆ヤクルト　（アレルゲン：乳）
原材料：ぶどう糖果糖液糖、砂糖、脱脂粉乳、香料

大阪府立少年自然の家
〒597-0102
大阪府貝塚市木積字秋山長尾 3350
電話　072-478-8331
FAX　072-478-8335

4月28日(木)　昼食



◆ごはん　（アレルゲン：－）
原材料：精白米

◆鶏のからあげ　（アレルゲン：鶏肉、大豆、小麦）
原材料：鶏もも肉、植物油脂、片栗粉、ﾆﾝﾆｸ、ｼｮｳｶﾞ、しょうゆ、塩、こしょう

◆ポテトサラダ　（アレルゲン：大豆、卵、小麦、乳、鶏肉、ｾﾞﾗﾁﾝ）
原材料：馬鈴薯、半固形ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、人参、玉ねぎ、香辛料、増粘多糖類（ｷｻﾝﾀﾝｶﾞﾑ他）、調味料（ｱﾐﾉ酸等）、酵素

◆キャベツのカレー炒め　（アレルゲン：-）
原材料：ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ｶﾚｰ粉、植物油脂、塩、こしょう

◆ちくわといんげんのごま和え　（アレルゲン：ｺﾞﾏ・大豆・小麦）
原材料：[ちくわ] 魚肉・でん粉・植物性たん白(大豆を含む)・砂糖・植物油・食塩・ぶどう糖／加工でん粉・調味料（アミノ酸等）・貝Ca、いんげん豆、ごま、砂糖、[和風だし] 食塩・しょうゆ（小麦・大豆を含む）・砂糖・発酵調味料（水あめ・果糖ぶどう糖液糖・酒精・その他）・アミノ酸液（大豆を含む）・粗砕かつおぶし・粗砕うるめいわし・粗砕煮干し・こんぶ・酵母エキス（大豆を含む）/調味料（アミノ酸等）、Lグルタミン酸ナトリウム、5'-リボヌクレオタイドナトリウム

◆たことときゅうりの酢の物　（アレルゲン：たこ）
原材料：たこ、きゅうり、ｶｯﾄわかめ、酢、砂糖、食塩

◆味噌汁　（アレルゲン：大豆、小麦）
原材料：[豆腐]丸大豆・凝固剤・消泡剤、えのき、青ねぎ、[だし入り味噌（白）]大豆・米・食塩・かつおｴｷｽ・こんぶｴｷｽ・酒精・調味料（ｱﾐﾉ酸等）、[だし]調味料（ｱﾐﾉ酸等）・食塩・糖類（ぶどう糖・砂糖）・風味原料（かつおぶし粉末・そうだかつおぶし粉末・こんぶ粉末）・Lグルタミン酸ナトリウム、5'-リボヌクレオタイドナトリウム、しょうゆ

◆フルーツカクテル　（アレルゲン：パイナップル、もも）
原材料：果実（黄もも、洋なし、ぶどう、パインアップル、さくらんぼ）、砂糖、酸味料、着色料（赤色３号）

☆栄養メモ・キャベツ☆
栄養価：ビタミンC、ビタミンUが豊富。
選び方：①重くてかたいもの。
②外の葉が緑色で新鮮なもの。
③根元の切り口が、黒ずんでいないもの。

大阪府立少年自然の家
〒597-0102
大阪府貝塚市木積字秋山長尾 3350
電話　072-478-8331
FAX　072-478-8335