

平成28年度 札幌市青少年山の家
通常食メニュー【11～3月：土曜日】 7大アレルゲン対応食 原材料・成分

※ 赤い字・・・特定原材料（加工食品で必ず表示される7品目）

※ 青い字・・・特定原材料に準ずるもの（表示が勧められている20品目）

	メニュー	アレルゲン	対応食	使用食材	原材料・成分	
朝 食	だし巻き玉子	小麦 ●	オムレツ	ブレンオムレツ	鶏卵（国産）、砂糖、醸造酢、食塩、米粉、植物油（菜種油、大豆油）、加工澱粉、カロチン色素	
				卵 ●	豚肉の生姜焼き	豚ばら肉
					玉ねぎ	玉ねぎ
					合成鶏	水飴、アルコール、米、米糠、食塩、小麦発酵調味液、調味料
					生姜焼きのたれ	醤油（大豆、小麦を含む）、ぶどう糖果糖液糖、玉葱、生姜、醸造酢、にんにく、生姜エキス、かつおエキス、唐辛子、アルコール、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタン）
				おろし生姜	しょうが、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤	
		オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油			
	ごぼうと大根のサラダ	小麦 ●	バターコーン	カーネルコーン（凍）	とうもろこし（遺伝子組み換えでない）	
				無塩/バター・上白糖・精製塩・コショウ	生乳、てん糖（ビート） 天日塩、炭酸マグネシウム、ホワイトペッパー	
			フライオイル（パーム調合油）	食用植物油（大豆油を含む）、乳化剤、シリコーン		
ドレッシング ノンオイル青じそ	小麦 ●	レモンドレッシング		食用植物油、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、レモン果汁、調味料（アミノ酸）、増粘多糖類、香料		
ドレッシング フレンチ（白）	卵 ●			ユッカ抽出物、調味料、香辛料抽出物、カロテン色素		
昼 食	さつま芋ご飯	小麦 ●	玉子チャーハン	鶏卵	鶏卵	
					無洗米ブレンド	無洗米ブレンド
					長ねぎ	長ねぎ
					精製塩 コショウ（粉） ゴマ油	天日塩、炭酸マグネシウム、ホワイトペッパー 食用ごま油・食用大豆油
	きのこうどん	小麦 ●	春雨スープ（塩味）	オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油	
				卵 ●	緑豆春雨	緑豆、豌豆、キャベツ、人参
				キャベツ 人参 玉ねぎ	キャベツ、人参、玉ねぎ	
				精製塩 コショウ おろし生姜	天日塩、炭酸マグネシウム、ホワイトペッパー、しょうが、酸化防止剤（V.C） pH調整剤	
		オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油			
		ゴマ油	食用ごま油・食用大豆油			
さんま蒲焼	小麦 ●	ポークグリル	豚ばらスライス	豚ばら肉		
				精製塩	天日塩、炭酸マグネシウム	
				コショウ	ホワイトペッパー	
				オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油	
パンパンジー	小麦 ●	黒麹ともやしの塩ナムル	蒸し鶏（ほぐし）	鶏胸肉、玉葱、しょうが、発酵調味料、食塩、ポリリン酸ナトリウム、酸化防止剤（エリソルビン酸）		
				キャベツ・もやし	キャベツ・もやし	
				精製塩 ごま油	天日塩、炭酸マグネシウム、食用ごま油、食用大豆油	
				鶏もも肉	鶏もも肉	
ちくわの磯部揚げ	小麦 ●	ちくわのカレー炒め	ちくわ	魚肉、でん粉、砂糖、植物油、発酵調味料、豚脂、卵白、食塩、大豆たん白、はちみつ、加工でん粉、調味料（アミノ酸等）		
				カレー粉	ターメリック、コリアンダ、クミン、フェヌグreek、シナモン、フェンネル、唐辛子、ディル、鷹皮、ナツメグ、クローブ、ジンジャー、ブラックペッパー、カルダモン	
				オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油	
	卵 ●	チキンのカレー揚げ	鶏もも肉	鶏もも肉		
				カレー粉	ターメリック、コリアンダ、クミン、フェヌグreek、シナモン、フェンネル、唐辛子、ディル、鷹皮、ナツメグ、クローブ、ジンジャー、ブラックペッパー、カルダモン	
				小麦粉	小麦粉	
	フライオイル（パーム調合油）	食用植物油（大豆油を含む）、乳化剤、シリコーン				
大根と枝豆のスープ	小麦 ●	大根と枝豆の味噌汁	大根・枝豆	大根・枝豆		
				だしパック	かつお節、酵母エキス、食塩、かつお節エキス、かつおエキス、調味料（アミノ酸等）	
				白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
				ドレッシング ノンオイル青じそ	食用植物油、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、レモン果汁、調味料（アミノ酸）、増粘多糖類、香料	
	ドレッシング フレンチ（白）	卵 ●		ユッカ抽出物、調味料、香辛料抽出物、カロテン色素		
夕 食	ハンバーグ和風あんかけ	小麦 ●	豚肉の味噌揚げ焼き	豚こま肉	豚こま肉	
					白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精
					上白糖	てん糖（ビート）
					おろし生姜	しょうが、酸化防止剤（V.C）、pH調整剤
		オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油			
	ササミしそ焼きフライ	小麦 ●	若鶏の竜田揚げ	鶏もも肉	鶏もも肉	
					精製塩 コショウ	天日塩、炭酸マグネシウム、ブラックペッパー
					片栗粉	馬鈴薯、澱粉（遺伝子組み換えでない）
					フライオイル（パーム調合油）	食用植物油（大豆油を含む）、乳化剤、シリコーン
	湯豆腐	小麦 ●	みそゴマタレ	白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
				上白糖	てん糖（ビート）	
				精製塩	天日塩、炭酸マグネシウム	
				いりごま	白ごま	
ソース焼きそば	小麦 ●	麺ははるさめを使用	通常食メニュー 【土曜日 夕食】 原材料・成分表 表示分の蒸し鶏を春雨に変更			
				緑豆春雨	緑豆、豌豆	
キャベツと人参のスープ	小麦 ●	キャベツと人参の味噌汁	キャベツ 人参	キャベツ、人参		
				だしパック	かつお節、酵母エキス、食塩、かつお節エキス、かつおエキス、調味料（アミノ酸等）	
				白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
ドレッシング ノンオイル青じそ	小麦 ●	レモンドレッシング		食用植物油、ぶどう糖果糖液糖、醸造酢、食塩、レモン果汁、調味料（アミノ酸）、増粘多糖類、香料		
ドレッシング フレンチ（白）	卵 ●			ユッカ抽出物、調味料、香辛料抽出物、カロテン色素		

※調理器具及び食器類は、食物アレルギーによって使い分けをしていません。

平成28年度 札幌市青少年山の家
通常食メニュー【11～3月：日曜日】 7大アレルギー対応食 原材料・成分

※ 赤い字・・・特定原材料（加工食品で必ず表示される7品目）

※ 青い字・・・特定原材料に準ずるもの（表示が勧められている20品目）

	メニュー	アレルギー	対応食	使用食材	原材料・成分
朝食	さんまフライ	小麦 ●	タラのオリーブオイル焼き	タラ	タラ
				精製塩	天日塩、炭酸マグネシウム
	オムレツ	卵 ●	豚肉の生姜焼き	コショウ	ホワイトペッパー
				ガーリックパウダー	ガーリック、でん粉、食塩、調味料（アミノ酸）、増粘剤（グァーガム）
				オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油
				豚ばら肉	豚ばら肉
	マカロニサラダ	小麦 ● 卵 ● 乳 ●	ツナコーン	玉ねぎ	玉ねぎ
合成鶏				水飴、アルコール、米、米糠、食塩、小麦発酵調味液、調味料	
大根とじゃが芋の煮物	小麦 ●	大根とじゃが芋の味噌煮	生姜焼きのたれ	醤油（大豆、小麦を含む）、ぶどう糖液糖、玉葱、生姜、醸造酢、にんにく、生薬エキス、かつおエキス、唐辛子、アルコール、調味料（アミノ酸等）、増粘剤（キサンタン）	
			オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油	
ドレッシング ノンオイル青じそ	小麦 ●	レモンドレッシング	おろし生姜	しょうが、酸化防止剤（V.C.、pH調整剤）	
			ツナフレーク	塩はだまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩	
ドレッシング フレンチ（白）	卵 ●	レモンドレッシング	カーネルコーン（凍）	とうもろこし（遺伝子組み換えでない）	
			上白糖	てん糖（ビート）	
昼食	すきやき丼	小麦 ●	すきやき丼 みそ味	大根・じゃが芋（凍）・インゲン（凍）	大根・じゃが芋・インゲン
				白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精
				上白糖	てん糖（ビート）
				無洗米ブレンド	無洗米ブレンド
				牛ばら肉	牛肉
				玉ねぎ 白濁	玉ねぎ しらたき
				焼き豆腐	丸大豆、凝固剤（塩化マグネシウム含有物）
	和風ラーメン	小麦 ● 卵 ●	春雨スープ（塩味）	フライオイル（パーム油合油）	食用植物油（大豆油を含む）、乳化剤、シリコーン
				白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精
	ポテトと鮭のホクホク和え	乳 ●	フライドポテト	上白糖	てん糖（ビート）
				緑さや	緑さや
	揚げシューマイのガーリック風味	小麦 ● 卵 ● 乳 ●	豚肉の味噌揚げ焼き	キャベツ 人参 玉ねぎ	キャベツ 人参 玉ねぎ
精製塩 コショウ おろし生姜				天日塩、炭酸マグネシウム ホワイトペッパー しょうが、酸化防止剤（V.C.） pH調整剤	
オリーブオイル				食用なたね油、食用オリーブ油	
ゴマ油				食用ごま油・食用大豆油	
かぼちゃのあんかけ	小麦 ●	かぼちゃのあんかけ 塩味	私切りポテト（凍）	じゃがいも	
			フライオイル（パーム油合油）	食用植物油（大豆油を含む）、乳化剤、シリコーン	
			精製塩 コショウ	天日塩、炭酸マグネシウム ホワイトペッパー	
			白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
はるさめと長ねぎのスープ	小麦 ●	はるさめと長ねぎの味噌汁	おろし生姜	しょうが、酸化防止剤（V.C.、pH調整剤）	
			オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油	
			だしパック	かつお節、鰹魚エキス、食塩、かつお節エキス、かつおエキス、調味料（アミノ酸等）	
			片栗粉	馬鈴薯、澱粉（遺伝子組み換えでない）	
ドレッシング ノンオイル青じそ	小麦 ●	レモンドレッシング	緑豆春雨	緑豆、豌豆	
			白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
ドレッシング フレンチ（白）	卵 ●	レモンドレッシング	長ねぎ	長ねぎ	
			白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
夕食	鶏のから揚げ唐揚げ	小麦 ● 卵 ●	若鶏の竜田揚げ	だしパック	かつお節、鰹魚エキス、食塩、かつお節エキス、かつおエキス、調味料（アミノ酸等）
				精製塩	天日塩、炭酸マグネシウム
				上白糖	てん糖（ビート）
				片栗粉	馬鈴薯、澱粉（遺伝子組み換えでない）
	いかと大根の旨煮	小麦 ●	いかと大根の旨煮 塩味	フライオイル（パーム油合油）	食用植物油（大豆油を含む）、乳化剤、シリコーン
				精製塩	天日塩、炭酸マグネシウム
				上白糖	てん糖（ビート）
				片栗粉	馬鈴薯、澱粉（遺伝子組み換えでない）
	アツフライ	小麦 ●	タラのオリーブオイル焼き	キャベツ 人参 玉ねぎ ちりし	キャベツ・人参・玉ねぎ・ちりし
				白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精
				上白糖	てん糖（ビート）
				おろし生姜	しょうが、酸化防止剤（V.C.、pH調整剤）
ごぼうの中巻サラダ	小麦 ●	ごぼうのサラダ塩ナムル味	オリーブオイル	食用なたね油、食用オリーブ油	
			ゴマ油	食用ごま油・食用大豆油	
			だしパック	かつお節、鰹魚エキス、食塩、かつお節エキス、かつおエキス、調味料（アミノ酸等）	
			白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
焼うどんツナギスカン風	小麦 ●	焼はるさめ味噌味	乾燥カットわかめ 玉ねぎ	凍干し塩漬わかめ 玉ねぎ	
			だしパック	かつお節、鰹魚エキス、食塩、かつお節エキス、かつおエキス、調味料（アミノ酸等）	
			白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
			無洗米ブレンド	無洗米ブレンド	
わかめと玉ねぎのスープ	小麦 ●	わかめと玉ねぎの味噌汁	精製塩	天日塩、炭酸マグネシウム	
			ゴマ油	食用ごま油・食用大豆油	
ドレッシング ノンオイル青じそ	小麦 ●	レモンドレッシング	鶏もも肉	鶏もも肉	
			白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	
ドレッシング フレンチ（白）	卵 ●	レモンドレッシング	鶏もも肉	鶏もも肉	
			白みそ	大豆（遺伝子組み換えでない）、米、食塩、酒精	

※調理器具及び食器類は、食物アレルギーによって使い分けをしません。