令和3年度　札幌市青少年山の家　通常食・キッズ・炊事食・携帯食メニュー　７大アレルゲン早見表

通常食	月曜日～金曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
朝食	ごはん　ふりかけ	●						
	ソーセージ			●				
	スクランブルエッグ		●	●				
	ほうれん草ツナ和え	●						
	野菜コロッケ	●		●				
	高野豆腐とネギの味噌汁							
	キャベツ　ポテトサラダ	●	●	●				
	フルーツカクテル							

土曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
ごはん　ふりかけ	●						
豆腐ハンバーグ	●	●					
卵焼き	●	●	●				
ひじき煮	●						
チキンナゲット	●	●	●				
人参とほうれん草の味噌汁							
キャベツ　ポテトサラダ	●	●	●				
フルーツカクテル							

日曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
ごはん　ふりかけ	●						
鮭塩焼き							
オムレツ		●					
ミートボール	●	●					
ちくわ磯辺揚げ	●						
わかめスープ							
キャベツ　ポテトサラダ	●	●	●				
フルーツカクテル							

通常食	月曜日～金曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
昼食	わかめご飯							
	冷やしたぬきうどん	●	●					
	豚の塩生姜焼き							
	カレーコロッケ		●	●				
	ちくわ磯部揚げ	●						
	切干大根	●						
	キャベツ　ごぼうサラダ	●	●	●				
	イチゴゼリー							

土曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
わかめご飯							
ミートソース	●						
豚バラ大根	●						
春巻き	●					●	
イカカツ	●						
きんぴら	●						
玉ねぎとジャガイモの味噌汁							
キャベツ　ごぼうサラダ	●	●	●				
イチゴゼリー							

日曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
わかめご飯							
味噌ラーメン	●						
豚のケチャップ煮							
ハッシュドポテト							
白身フライ	●						
八宝菜	●						
キャベツ　ごぼうサラダ	●	●	●				
イチゴゼリー							

通常食	月曜日～金曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
夕食	ごはん							
	ハンバーグ	●	●	●				
	山賊揚げ	●	●					
	麻婆豆腐	●						
	ほうれん草ともやしのナムル	●						
	シューストリングポテト	●						
	春雨スープ							
	キャベツ　かぼちゃサラダ		●					
	マスカットゼリー							

土曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
ごはん							
とんかつ	●	●	●				
八宝菜	●						
揚げ餃子	●						
いんげんともやしのナムル	●						
ポテトバターとブロッコリー			●				
春雨スープ							
キャベツ　かぼちゃサラダ		●					
マスカットゼリー							

日曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
ごはん							
チキンステーキ	●	●	●				
サーモンフライ	●	●					
揚げシュウマイ	●	●					
もやしと人参のナムル	●						
大学芋							
春雨スープ							
キャベツ　かぼちゃサラダ		●					
マスカットゼリー							

	朝食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
キッズ	ごはん　ふりかけ	●						
	ミートボール	●	●					
	ソーセージ			●				
	スクランブルエッグ		●	●				
	焼きカボチャ　ブロッコリー							
	コーンスープ	●		●				
	キャベツ　ポテトサラダ	●	●	●				
	フルーツカクテル							
	オレンジジュース							

昼食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
チキンライス							
チキンナゲット	●	●	●				
ハッシュドポテト							
卵焼き	●	●	●				
焼きそば	●					●	
わかめスープ							
キャベツ　かぼちゃサラダ		●					
イチゴゼリー							
アップルジュース							

夕食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
野菜カレー							
鶏竜田揚げ	●						
オムレツ		●					
シューストリングポテト	●						
春雨スープ							
キャベツ　ごぼうサラダ	●	●	●				
マスカットゼリー							
オレンジジュース							

	炊事食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
	防災炊事							

携帯食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
おにぎり							
携帯弁当	●	●	●				

	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ