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	土曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	日曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
朝食	ごはん　ふりかけ	●							ごはん　ふりかけ	●							ごはん　ふりかけ	●						
	ソーセージ			●					豆腐ハンバーグ	●	●						鮭塩焼き							
	スクランブルエッグ		●	●					卵焼き	●	●	●					オムレツ		●					
	ほうれん草ツナ和え	●							ひじき煮	●							ミートボール	●	●					
	野菜コロッケ	●		●					チキンナゲット	●	●	●					ちくわ磯辺揚げ	●						
	高野豆腐とネギの味噌汁								人参とほうれん草の味噌汁								わかめスープ							
	キャベツ　ポテトサラダ	●	●	●					キャベツ　ポテトサラダ	●	●	●					キャベツ　ポテトサラダ	●	●	●				
	フルーツカクテル								フルーツカクテル								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	土曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	日曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
昼食	わかめご飯								わかめご飯								わかめご飯							
	冷やしたぬきうどん	●	●						ミートソース	●							味噌ラーメン	●						
	豚の塩生姜焼き								豚バラ大根	●							豚のケチャップ煮							
	カレーコロッケ		●	●					春巻き	●					●		ハッシュドポテト							
	ちくわ磯部揚げ	●							イカカツ	●							白身フライ	●						
	切干大根	●							きんぴら	●							八宝菜	●						
	キャベツ　ごぼうサラダ	●	●	●					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								キャベツ　ごぼうサラダ	●	●	●					イチゴゼリー							
									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	土曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	日曜日	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
夕食	ごはん								ごはん								ごはん							
	ハンバーグ	●	●	●					とんかつ	●	●	●					チキンステーキ	●	●	●				
	山賊揚げ	●	●						八宝菜	●							サーモンフライ	●	●					
	麻婆豆腐	●							揚げ餃子	●							揚げシュウマイ	●	●					
	ほうれん草ともやしのナムル	●							いんげんともやしのナムル	●							もやしと人参のナムル	●						
	シューストリングポテト	●							ポテトバターとブロッコリー			●					大学芋							
	春雨スープ								春雨スープ								春雨スープ							
	キャベツ　かぼちゃサラダ		●						キャベツ　かぼちゃサラダ		●						キャベツ　かぼちゃサラダ		●					
	マスカットゼリー								マスカットゼリー								マスカットゼリー							

	朝食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	昼食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	夕食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
キッズ	ごはん　ふりかけ	●							チキンライス								野菜カレー							
	ミートボール	●	●						チキンナゲット	●	●	●					鶏竜田揚げ	●						
	ソーセージ			●					ハッシュドポテト								オムレツ		●					
	スクランブルエッグ		●	●					卵焼き	●	●	●					シューストリングポテト	●						
	焼きカボチャ　ブロッコリー								焼きそば	●					●		春雨スープ							
	コーンスープ	●		●					わかめスープ								キャベツ　ごぼうサラダ	●	●	●				
	キャベツ　ポテトサラダ	●	●	●					キャベツ　かぼちゃサラダ		●						マスカットゼリー							
	フルーツカクテル								イチゴゼリー								オレンジジュース							
	オレンジジュース								アップルジュース															

	炊事食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ	携帯食	小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ		小麦	卵	乳	そば	落花生	エビ	カニ
	防災炊事								おにぎり															
	焚火でおやつセット								携帯弁当	●	●	●												