

令和8年度 もじ少年自然の家 食堂物資配合表

<低アレルギー献立>

※醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦は★印で表示しています

【ふれあい合宿】

献立名 昼食【 こんこんカレーライス 】

令和8年3月作成

食品名	主な配合	アレルギー									
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	カシューナッツ	その他
米											
強化米	白米、食用油脂、でんぷん、砂糖、米めかろう、ビタミンB1、クエン酸、乳化剤、糊料(アカシア)、ビタミンB2										
豚肉											豚肉
サラダ油	食用大豆油、食用なたね油、シリコーン										大豆
赤ワイン	醸造調味料(赤ワイン、アルコール、食塩等)、ぶどう糖、食塩、酸味料、保存料(安息香酸Na、ブチルパベン)、香料、ぶどう果皮色素、調味料(アミノ酸等)										
カレー粉	ターメリック、コリアンダー、フェネグリーク、クミン、こしょう、赤唐辛子、ちんぴ、その他香辛料										
おろしにんにく	にんにく、食塩、酸味料、pH調整剤										
おろししょうが	しょうが、食塩、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、増粘剤(キサンタンガム)										
味付塩こしょう	食塩、ブラックペッパー、砂糖、L-グルタミン酸ナトリウム										
赤みそ	大豆、大麦、食塩、米/調味料(アミノ酸等)、酒精										大豆
クミン	クミン										
コリアンダー	コリアンダー										
野菜	たまねぎ、にんじん、じゃがいも										
こんにやく	こんにやく芋精粉、海藻粉末、水酸化カルシウム										
れんこんスライス	レンコン、クエン酸、メタリン酸Na、L-アスコルビン酸、次亜硫酸Na										
SBカレーフレーク	でん粉(国内製造)、パーム油・なたね油混合油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキスパウダー、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー/増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料										
砂糖											
中濃ソース	醸造酢、糖類(ぶどう糖液糖、砂糖)、野菜・果実(トマト、たまねぎ、りんご、にんじん)、食塩、香辛料、増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)										りんご
トマトケチャップ	トマト、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料										
野菜スープ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん										
ガラスープ	畜肉エキス(国内製造)、動物油脂、香味油、野菜エキス、たまねぎ、にんにく、魚介エキス、香辛料、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)、(一部にさけ・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)										大豆・豚肉・鶏肉・さけ・ゼラチン
ローリエ	月桂樹										
野菜	チンゲン菜、ほうれん草、もやし、にんじん										
ちくわ	魚肉、でん粉、砂糖、食塩、植物性たん白、植物油、ぶどう糖、調味料(アミノ酸)、キシロース、加工でんぷん(本品の魚肉には、えび、かにを食べている魚を使用しています)						▲	▲			大豆
ごまドレッシング	食用植物油(国内製造)、糖類(砂糖、水あめ)、たん白加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、酵母エキス、酵母エキスパウダー/乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、香料、(一部にごまを含む)										ごま
甘酢	穀物酢(穀類(小麦、米、コーン)、アルコール、食塩、酒かす)、うすくちしょうゆ(アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、サッカリンNa、ビタミンB1)、砂糖、塩			★							大豆
こいくちしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、カラメル色素、サッカリンNa、ビタミンB1			★							大豆
砂糖											
わかめ(乾)	湯通し塩蔵わかめ(えび、かにの生息する水域で採取されています。)						▲	▲			
たまねぎ											
コンソメ	食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、食用植物油、野菜エキスパウダー(玉ねぎ、人参)、ビーフエキスパウダー、香辛料、香料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素										大豆・牛肉
うすくちしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、サッカリンNa、ビタミンB1			★							大豆
無調整豆乳	大豆										大豆
砂糖											
レモン汁	レモン(イタリア)/酸味料、香料										
粉ゼラチン	ゼラチン										ゼラチン
お水											

※ 調理の状況により、微量の食塩・料理酒・砂糖・でんぷん(じゃがいも)を使用する場合があります。

●印 そのまま材料として料理に入っているもの

▲印 意図せず微量に混入する可能性があるもの

※原材料の製造、採取、または流通の各段階におけるコンタミネーション

★印 醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦

※一般的に醸造過程でタンパク質が分解され、発症しにくいとされています

※症状の程度には個人差がありますので、最終的な判断は専門医にご相談ください

令和8年度 もじ少年自然の家 食堂物資配合表

<低アレルギー献立>

※醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦は★印で表示しています

【ふれあい合宿】

献立名 夕食【 手作りおからハンバーグ 】

令和8年3月作成

	食品名	主な配合	アレルギー												
			卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	カシューナッツ	その他			
手作りおからハンバーグ	合びきミンチ	牛肉、豚肉 (※同工場で鶏肉を扱っている)												牛肉・豚肉 ▲鶏肉	
	たまねぎ														
	おから	大豆												大豆	
	トマトケチャップ	トマト、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、玉ねぎ、香辛料													
	コーンフレーク	コーングリッツ(国内製造)、砂糖、食塩、乳酸菌粉末、炭酸カルシウム、ビタミンC、ピロリン酸鉄、香料、乳化剤、ナイアシ、酸化防止剤(ビタミンE)、パントテン酸カルシウム、ビタミンB6、ビタミンB1、ビタミンB2、葉酸、ビタミンD、ビタミンB12 (本製品は、小麦、乳成分を含む製品と共通の設備で製造しています。)			▲	▲									
	塩														
	砂糖														
	こいくちしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、カラメル色素、サッカリンNa、ビタミンB1													大豆
	赤ワイン	醸造調味料(赤ワイン、アルコール、食塩等)、ぶどう糖、食塩、酸味料、保存料(安息香酸Na、ブチルベン)、香料、ぶどう果皮色素、調味料(アミノ酸等)													
	おろししょうが	しょうが、食塩、酒精、酸味料、酸化防止剤(V.C)、pH調整剤、増粘剤(キサンタンガム)													
	おろしにんにく	にんにく、食塩、酸味料、pH調整剤													
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油、シリコーン													大豆
	照焼ソース	料理酒	米、水あめ、アルコール、食塩、米麴、クエン酸												
		みりん風調味料	水あめ、米および米麴の醸造調味料、醸造酢、酸味料												
こいくちしょうゆ		アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、カラメル色素、サッカリンNa、ビタミンB1												大豆	
さしみしょうゆ		アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、砂糖、カラメル色素、アルコール、グァーガム、グルタミン酸Na、甘草、ビタミンB1												大豆	
砂糖															
ポテト	スマイルポテト	じゃがいも、乾燥じゃがいも、植物油脂、ぶどう糖、食塩、でん粉、香辛料、安定剤(ヒドロキシプロピルメチルセルロース、グリセリン脂肪酸エステル)													
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油、シリコーン												大豆	
	にんじん														
グラッセ	コンソメ	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(玉ねぎ、人参)、ビーフエキスパウダー、香辛料、香料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素												大豆・牛肉	
	砂糖														
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油、シリコーン												大豆	
ライスパスタ	ライスパスタ	精米、玄米													
	野菜	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン													
	豆乳マヨネーズ	サラダ油(食用大豆油、食用なたね油、シリコーン)、無調整豆乳(大豆)、レモン汁(レモン(イタリア)/酸味料、香料)、砂糖、塩												大豆	
	甘酢	穀物酢(穀類(小麦、米、コーン)、アルコール、食塩、酒かす)、うすくちしょうゆ(アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、サッカリンNa、ビタミンB1)、砂糖、塩												大豆	
	味付塩こしょう	食塩、ブラックペッパー、砂糖、L-グルタミン酸ナトリウム													
豆乳スープ	野菜	たまねぎ、にんじん、しめじ													
	鶏肉													鶏肉	
	カットねぎ	青ねぎ、次亜塩素酸ナトリウム													
	白だし	食塩、しょうゆ(本醸造)、砂糖、米発酵調味料、かつおぶし、こんぶエキス、しいたけ、かつおエキス、たん白加水分解物、しいたけエキス、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、甘味料(甘草)、カラメル色素、香料、(原材料の一部に小麦、大豆、ゼラチンを含む)												大豆・ゼラチン	
	合せ味噌	大豆、大麦、米、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、ビタミンB2												大豆・ゼラチン	
	無調整豆乳	大豆												大豆	
ごはん	白ごま													ごま	
	米														
	強化米	白米、食用油脂、でんぶん、砂糖、米ぬかう、ビタミンB1、クエン酸、乳化剤、糊料(アカシア)、ビタミンB2													
お冷	いちごゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、紫コーン色素													
	水														

※ 調理の状況により、微量の食塩・料理酒・砂糖・でんぶん(じゃがいも)を使用する場合があります。

●印 そのまま材料として料理に入っているもの

▲印 意図せず微量に混入する可能性があるもの

※原材料の製造、採取、または流通の各段階におけるコンタミネーション

★印 醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦

※一般的に醸造過程でタンパク質が分解され、発症しにくいとされています

※症状の程度には個人差がありますので、最終的な判断は専門医にご相談ください

令和8年度 もじ少年自然の家 食堂物資配合表

<低アレルギー献立>

※醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦は★印で表示しています

【ふれあい合宿】

献立名 朝食【メンチカツ】

令和8年3月作成

食品名	主な配合	アレルギー									
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	カシューナッツ	その他
メンチカツ	(具)鶏肉(国産)、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、豚すり身、水溶性食物繊維、食塩、砂糖、小麦不使用しょうゆ、しょうがペースト、香辛料、にんにくペースト、酵母エキス、加工でん粉、炭酸Ca、セルロース、ピロリン酸第二鉄、(衣)粒状植物性たん白、植物油、米粉、加工でん粉、増粘多糖類、揚げ油(なたね油)										大豆・鶏肉・豚肉
サラダ油	食用大豆油、食用なたね油、シリコーン										大豆
中濃ソース	醸造酢、糖類(ぶどう糖液糖、砂糖)、野菜・果実(トマト、たまねぎ、りんご、にんじん)、食塩、香辛料、増粘剤(加工でん粉)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)										りんご
もやし											
ほうれん草											
にんじん											
味付塩こしょう	食塩、ブラックペッパー、砂糖、L-グルタミン酸ナトリウム										
コンソメ	食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、食用植物油、野菜エキスパウダー(玉ねぎ、人参)、ビーフエキスパウダー、香辛料、香料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素										大豆・牛肉
サラダ油	食用大豆油、食用なたね油、シリコーン										大豆
れんこんスライス	レンコン、クエン酸、メタリン酸Na、L-アスコルビン酸、次亜硫酸Na										
芽ひじき	ひじき(原材料のひじきは、えび・かにの生息する地域で採取しています。)						▲	▲			
ミックスベジタブル	とうもろこし、グリーンピース、にんじん										
ちくわ	魚肉、でん粉、砂糖、食塩、植物性たん白、植物油、ぶどう糖、調味料(アミノ酸)、キシロース、加工でんぷん(本品の魚肉には、えび、かにを食べている魚を使用しています)						▲	▲			大豆
油揚げ	大豆、植物油、凝固剤、消泡剤(加工助剤)										大豆
料理酒	米、水あめ、アルコール、食塩、米麹、クエン酸										
みりん風調味料	水あめ、米および米麹の醸造調味料、醸造酢、酸味料										
砂糖											
こいくちしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、カラメル色素、サッカリンNa、ビタミンB1			★							大豆
サラダ油	食用大豆油、食用なたね油、シリコーン										大豆
合せ味噌	大豆、大麦、米、食塩、酒精、調味料(アミノ酸等)、甘味料(ステビア、甘草)、漂白剤(次亜硫酸Na)、ビタミンB2										大豆・ゼラチン
いりこ	かたくちいわし、まいわし、食塩(本製品のかたくちいわしは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲されま						▲	▲			
こんぶ											
かつお風味だしのもと	食塩(国内製造)、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)										
豆腐	丸大豆、でん粉、安定剤(加工でん粉)、凝固剤(塩化マグネシウム)										大豆
たまねぎ											
カットねぎ	青ねぎ、次亜塩素酸ナトリウム										
米											
強化米	白米、食用油脂、でんぷん、砂糖、米ぬかろう、ビタミンB1、クエン酸、乳化剤、糊料(アカシア)、ビタミンB2										
水											

※ 調理の状況により、微量の食塩・料理酒・砂糖・でんぷん(じゃがいも)を使用する場合があります。

●印 そのまま材料として料理に入っているもの

▲印 意図せず微量に混入する可能性があるもの

※原材料の製造、採取、または流通の各段階におけるコンタミネーション

★印 醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦

※一般的に醸造過程でタンパク質が分解され、発症しにくいとされています

※症状の程度には個人差がありますので、最終的な判断は専門医にご相談ください

令和8年度 もじ少年自然の家 食堂物資配合表

<低アレルゲン献立>

※醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦は★印で表示しています

【ふれあい合宿】

献立名 昼食【 鶏そぼろごはん 】

令和8年3月作成

	食品名	主な配合	アレルゲン										
			卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	カシューナッツ	その他	
鶏そぼろごはん	米												
	強化米	白米、食用油脂、でんぷん、砂糖、米ぬかろう、ビタミンB1、クエン酸、乳化剤、糊料(アカシア)、ビタミンB2											
	鶏ミンチ肉	鶏肉											鶏肉
	にんじん												
	ごぼう												
	こいくちしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、カラメル色素、サッカリンNa、ビタミンB1			★								大豆
	塩												
	料理酒	米、水あめ、アルコール、食塩、米麴、クエン酸											
	みりん風調味料	水あめ、米および米麴の醸造調味料、醸造酢、酸味料											
	砂糖												
	さしみしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、砂糖、カラメル色素、アルコール、グァーガム、グルタミン酸Na、甘草、ビタミンB1			★								大豆
	サラダ油	食用大豆油、食用なたね油、シリコーン											大豆
	キャベツ												
	トッピング	白だし	食塩、しょうゆ(本醸造)、砂糖、米発酵調味料、かつおぶし、こんぶエキス、しいたけ、かつおエキス、たん白加水分解物、しいたけエキス、調味料(アミノ酸等)、酒精、酸味料、甘味料(甘草)、カラメル色素、香料、(原材料の一部に小麦、大豆、ゼラチンを含む)			★							
コーン													
きざみのり		乾のり							▲	▲			
わかめ(乾)		湯通し塩蔵わかめ(えび、かにの生息する水域で採取されています。)							▲	▲			
漬物の酢	オクラ												
	こんぶ												
	たまねぎ												
	にんじん												
	しらす干し	かたくちいわし(この製品で使用しているいわしの稚魚はエビ、カニ、イカ、小魚等を含む漁法で採取しています。)							▲	▲			▲いか・▲小魚
	甘酢	穀物酢(穀類(小麦、米、コーン)、アルコール、食塩、酒かす)、うすくちしょうゆ(アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、サッカリンNa、ビタミンB1)、砂糖、塩			★								大豆
	うすくちしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、サッカリンNa、ビタミンB1			★								大豆
きざみあげ米粉うどん	クイツティオ(平麺ビーフン)	米、タピオカでん粉、コーンスターチ、せんい素グリコール酸ナトリウム、グリセリン脂肪酸エステル											
	油揚げ	大豆、植物油、凝固剤、消泡剤(加工助剤)											大豆
	みりん風調味料	水あめ、米および米麴の醸造調味料、醸造酢、酸味料											
	砂糖												
	こいくちしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、カラメル色素、サッカリンNa、ビタミンB1			★								大豆
	うすくちしょうゆ	アミノ酸液、食塩、脱脂加工大豆、小麦、果糖ぶどう糖液糖、サッカリンNa、ビタミンB1			★								大豆
	かまぼこ	たらすり身、でん粉、食塩、砂糖、加工でん粉、調味料(アミノ酸)、着色料(コチニール)											
	カットねぎ	青ねぎ、次亜塩素酸ナトリウム											
うどんだしの素	本醸造しょうゆ、食塩、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ふし(かつおぶし、さばぶし、崇田かつおぶし、うるめぶし、むろあじぶし)、米発酵調味料、魚醤(魚介類)、こんぶエキス、かつおぶしエキス、かつおエキス、さばエキス、醸造酢、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、アルコール、増粘剤(キサンタン)、(一部に小麦・さば・大豆・魚醤(魚介類)を含む)			★								大豆・さば・魚醤(魚介類)	
黒糖プリン	無調整豆乳	大豆											大豆
	黒糖	さとうきび											
	粉ゼラチン	ゼラチン											ゼラチン
お冷	水												

※ 調理の状況により、微量の食塩・料理酒・砂糖・でんぷん(じゃがいも)を使用する場合があります。

●印 そのまま材料として料理に入っているもの

▲印 意図せず微量に混入する可能性があるもの

※原材料の製造、採取、または流通の各段階におけるコンタミネーション

★印 醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦

※一般的に醸造過程でタンパク質が分解され、発症しにくいとされています

※症状の程度には個人差がありますので、最終的な判断は専門医にご相談ください

令和8年度 もじ少年自然の家 食堂物資配合表

<低アレルギー献立>

※醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦は★印で表示しています

【ふれあい合宿】

【 その他 】

令和8年3月作成

食品名	主な配合	アレルギー										
		卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	くるみ	カシューナッツ	その他	
アップルジュース	果実(りんご、アセロラ)、酸味料											りんご
お〜いお茶 (ペットボトル)	緑茶・ビタミンC											
麦茶 (ペットボトル)	大麦、飲用海洋深層水、麦芽、ビタミンC											
アクエリアス (ペットボトル)	果糖ぶどう糖液糖、塩化Na/クエン酸、香料、クエン酸Na、アルギニン、塩化K、硫酸Mg、乳酸Ca、酸化防止剤(ビタミンC)、甘味料(スクラロース)、イソロイジン、バリン、ロイシン											
いろはす(水) (ペットボトル)	水(鉱水)											

●印 そのまま材料として料理に入っているもの

▲印 意図せず微量に混入する可能性があるもの

※原材料の製造、採取、または流通の各段階におけるコンタミネーション

★印 醸造調味料(しょうゆ・みそ・酢など)由来の小麦

※一般的に醸造過程でタンパク質が分解され、発症しにくいとされています

※症状の程度には個人差がありますので、最終的な判断は専門医にご相談ください