



山形県朝日少年自然の家

# 食事メニュー表

(特定原材料等表示)



朝日少年自然の家  
オリジナルキャラクター

プラたん

## 目 次

◇食事の提供について . . . . .	2
◆本館食堂 朝食メニュー . . . . .	3
◆本館食堂 昼食・夕食メニュー . . . . .	4
◆お弁当メニュー . . . . .	9
◆野外炊飯メニュー . . . . .	11

# 食事の提供について

山形県朝日少年自然の家

## 1. 当施設における食物アレルギー対応について

- ①「特定原材料 及び 特定原材料に準ずるもの（以下、特定原材料等と称す）」を、メニュー表に明記することになりました。
- ②「個別のアレルギー対応食（除去食・代替食）の提供」については、事故防止を考慮し、お断りさせていただきます。

### 【個別のアレルギー対応食を提供できない理由】

- 一般食とアレルギー対応食を完全分離して調理する施設・設備がないため。
  - 完全分離の調理ができたとしても、アレルギー対応食を調理して提供するまで、何度も複数名によるチェックが必要であり、その人員が確保できないため。
- ⇒ アレルギー対応食の必要なお子さんへの食の安全が確保できない。

## 2. 食物アレルギーのお子さんがある際の利用団体の対応について

食材や特定原材料等を明記した「メニュー表」をホームページにアップしております。必要に応じてダウンロードしてご活用ください。



### 食物アレルギーのあるお子さんがある場合は・・・

- ◆アレルギーの程度（重度かどうか）に関わらず、メニュー表をご覧いただき、各利用団体の指導者 並びに 保護者の方の責任と判断において、本所で提供する食事をとらせてもいいのかを決めてください。尚、お子さんの安全に関わることでありますので、保護者の方と相談する際には、食事のメニュー表を保護者の方に提示した上でご検討ください。メニュー表をもとに双方向からチェックし、正しい判断をお願いします。
- ◆自然の家の食事をとれない場合の対応や特定原材料等以外のアレルギーについては、本所の職員に相談してください。

※対応例： 個別にレトルト食品を持ち込み、本施設の冷蔵庫に保管する。  
ご家族の方が、食事ごとに家庭弁当を届けに来る。 など

## 3. 食材や食料の持ち込みについて

- ・ 原則として、食材や食料の持ち込みについては、お断りさせていただいております。弁当店等による本所への配達についてもご遠慮いただいております。
- ・ 個別に持参する家庭弁当については、これまでと同様に可能です。

## 本館食堂



# 朝食メニュー

## 7:30～

☆合宿食献立は下記基本献立に1品追加した内容になります☆

名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等	
<b style="font-size: 1.2em;">本館食堂</b>  <span style="color: green; font-size: 1.2em;">朝食【A】</span>  一般 450 円 合宿 550 円	ご 飯	精白米		
	漬物	漬物		
	じゃがいもと えのきのみそ汁		ジャガイモ	
			えのき茸	
			味噌	大豆
			だしの素	
			いの一番	
	チキンステーキ	チキンステーキ照	鶏肉、小麦、大豆	
	野菜コロッケ		野菜コロッケ	小麦、大豆、乳
			サラダ油	
	ウインナー	ウインナー	豚肉、鶏肉	
	せん切りきゃべつ	キャベツ		
金平ごぼう	金平ごぼう	小麦、大豆		
春雨サラダ	春雨サラダ	大豆、ゴマ		
名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等	
<b style="font-size: 1.2em;">本館食堂</b>  <span style="color: green; font-size: 1.2em;">朝食【B】</span>  一般 450 円 合宿 550 円	ご 飯	精白米		
	漬物	漬物		
	玉ねぎと油揚げの みそ汁		タマネギ	
			きざみ揚げ	大豆
			味噌	大豆
			だしの素	
			いの一番	
	ハムステーキ	ハム	鶏肉・豚肉・大豆	
	照焼肉団子	肉団子	豚肉、鶏肉、ゴマ、小麦、大豆	
	せん切りきゃべつ	キャベツ		
	納豆	納豆	大豆	
	マカロニサラダ	マカロニサラダ	卵、乳、小麦、大豆	
	ほうれん草のナムル		ほうれん草	
			コーン	
			ニンジン	
ごま油			ゴマ	
しょう油			小麦、大豆	
	砂糖			

本館食堂

 **昼食・夕食メニュー** ①

**昼食** 12:00～ **夕食** 17:30～

☆夕食及び合宿食献立は下記基本献立に1品～2品追加した内容になります☆

名称【提供・物品】	メニュー	食材等	特定原材料等
<b>本館食堂</b> <b>【A】</b> <b>昼食</b> 一般 570 円 合宿 670 円  <b>夕食</b> 一般 670 円 合宿 770 円	ご 飯	精白米	
	漬物	漬物	
	豆腐とわかめの みそ汁	豆腐	大豆
		わかめ	
		味噌	大豆
		だしの素	
	千切りキャベツ	キャベツ	
	ロースとんかつ	とんかつ	豚肉・小麦・大豆・乳
		サラダ油	
		中濃ソース	大豆・りんご
	ポテトサラダ	ポテトサラダ	卵・乳・小麦・大豆
	ミニトマト	ミニトマト	
	果物	オレンジ	
	切干大根	ダイコン	
		ニンジン	
		厚揚げ	大豆
		しょう油	小麦・大豆
		砂糖	
		だしの素	
	ほうれん草のおひたし	ほうれん草	
しめじ			
しょう油		小麦・大豆	

本館食堂

 **昼食・夕食メニュー** ②

名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等	
<p><b>本館食堂</b></p> <p><b>【B】</b></p> <p><b>昼食</b></p> <p>一般 570 円 合宿 670 円</p> <p><b>夕食</b></p> <p>一般 670 円 合宿 770 円</p>	ご 飯	精白米		
	漬物	漬物		
	大根と厚揚げの みそ汁	大根		
		厚揚げ		大豆
		味噌		大豆
	鯖の竜田揚げ	だしの素		
		鯖の竜田揚げ		さば・小麦・大豆・卵・ゼラチン
	トマト	トマト		
	せん切りキャベツ	キャベツ		
	肉野菜巻き	サラダ油		
		豚肉		豚肉
		にんじん		
	ミックスナムル	いんげん		
		もやし		大豆・小麦・乳・鶏肉・ごま
にんじん				
せり				
ぜんまい				
ごま油				
さつまいもの甘煮	さつまいも甘露煮			
ひじきの煮物	ひじきの煮物		小麦・大豆	

本館食堂

 **昼食・夕食メニュー** ③

名称【提供・物品】	メニュー	食材等	特定原材料等	
<p><b>本館食堂</b></p> <p><b>【C】</b></p> <p><b>昼食</b></p> <p>一般 570 円 合宿 670 円</p> <p><b>夕食</b></p> <p>一般 670 円 合宿 770 円</p>	ご 飯	精白米		
	漬物	漬物		
	なめことねぎの みそ汁	なめこ		
		長ネギ		
		味噌		大豆
		だしの素		
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦・乳・牛肉・卵・りんご	
	スパゲティソテー	スパゲティ	小麦	
		ケチャップ		
	ブロッコリー			
	肉じゃが		豚肉・小麦・大豆・さば	
	ミニグラタン		小麦・乳・大豆・豚肉	
	卵焼き		卵・大豆	
	キャベツの和え物	キャベツ		
		キュウリ		
赤ピーマン				
コーン				
青じそドレッシング			小麦・大豆・りんご・鶏肉・豚肉・ゼラチン	

## 本館食堂

### 昼食・夕食メニュー ④

名称【提供・物品】	メニュー	食材等	特定原材料等	
<b>本館食堂</b> <b>【D】</b> <b>昼食</b> 一般 570 円 合宿 670 円 <b>夕食</b> 一般 670 円 合宿 770 円	ご飯	精白米		
	漬物	漬物		
	里芋と油揚げの みそ汁	サトイモ		
		油揚げ	大豆	
		味噌	大豆	
		だしの素		
	白身魚フライ	白身魚フライ	小麦・大豆	
		サラダ油		
	エビフライ	エビフライ	エビ・卵・小麦・大豆・ゼラチン	
		サラダ油		
	タルタルソース	タルタルソース	卵・大豆	
	スパゲティソテー	スパゲティ	小麦	
	肉焼売	焼売	鶏肉・豚肉・大豆・小麦・ごま・乳	
	丸ごぼうの甘辛煮	ごぼう甘辛煮	牛肉・小麦・大豆・乳・ゼラチン	
小松菜のお浸し	小松菜	小麦		
りんごゼリー	りんごゼリー	りんご		



## 本館食堂

### 昼食・夕食メニュー 5

名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等	
<b>本館食堂</b>  <span style="font-size: 1.5em; color: red;">【E】</span>  <span style="font-size: 1.2em; color: blue;">昼食</span>  <span style="color: blue;">一般 570 円</span> <span style="color: green;">合宿 670 円</span>  <span style="font-size: 1.2em; color: magenta;">夕食</span>  <span style="color: blue;">一般 670 円</span> <span style="color: green;">合宿 770 円</span>	ご 飯	精白米		
	<b>ポークカレー</b>  (チキンに変更可)	豚肉(鶏肉)	豚肉(鶏肉)	豚肉(鶏肉)
		ジャガイモ		
		タマネギ		
		ニンジン		
		カレー粉	小麦、乳、豚肉、大豆、バナナ、リンゴ、ゴマ	
		ウスターソース	大豆、リンゴ	
		中濃ソース	大豆、リンゴ	
		トマトケチャップ		
		砂糖		
	料理酒			
	福神漬け	福神漬け	小麦、大豆、ゴマ	
	マカロニサラダ	マカロニサラダ	卵・乳・小麦・大豆	
果物	スティックパイ			



## お弁当メニュー

①

朝 9:00 以降 の提供になります。

No.	名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等
1	<b>おにぎり弁当</b> <b>550 円</b> <b>(昼)</b> ※1 わいばし付き ※2 鮭・梅・明太子 ツナマヨ・昆布の 5 種類 から 2 個選択できます。	おにぎり (左の※2 より 2 個選択)	精白米 のり	
		肉だんご 1 個	肉だんご	豚肉、鶏肉、小麦、大豆、ゴマ
		カレーコロッケ 1 個	カレーコロッケ サラダ油	小麦、大豆
		たくあん漬け		
		ミニゼリー		
		飲み物	緑茶	
		名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等
2	<b>おにぎり単品</b> <b>160 円</b> <b>(昼)</b> ※わいばし付き	おにぎり	精白米 のり	
		鮭	鮭フレーク	サケ、小麦、大豆
		梅	梅干し	
		明太子	明太子	
		ツナマヨ	ツナ、マヨネーズ	
		昆布	昆布	



## お弁当メニュー

②

No.	名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等
3	<b>ハンバーグ弁当</b> <b>570 円</b> <b>(昼)</b> ※わいばし付き	ご飯	精白米 梅干し ごま塩	ゴマ
		ハンバーグ 1 個	ハンバーグ サラダ油	豚肉、鶏肉、大豆
		ウインナー 2 本	豚肉	豚肉、鶏肉
		ポテト 2 個	ポテト サラダ油	
		ナポリタン	ナポリタン	豚肉、鶏肉、小麦、大豆
		キャベツの 塩だれ炒め	キャベツ 塩だれ	小麦、大豆、ゼラチン
		お浸し	ほうれん草 しょうゆ	小麦、大豆
		漬物	たくあん漬け	
		飲み物	緑茶	

No.	名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等
4	<b>から揚げ弁当</b> <b>570円</b> <b>(昼)</b> <b>※わりほし付き</b>	ご飯	精白米	
			菜飯の素	
		鶏から揚げ3個	鶏のから揚げ	鶏肉、大豆、小麦
			サラダ油	
		コロッケ1個	昔のコロッケ	小麦、大豆、乳
			サラダ油	
		彩り野菜甘酢炒め	彩り野菜甘酢炒	豚肉、小麦、大豆
			ブロッコリーナム	ゴマ、小麦、大豆
	たくあん漬け			
	緑茶			



## 野外炊飯メニュー①

【提供時刻】 朝 6:30～ 昼 10:30～ 夕 15:00～ ※志津…メニュー1～5 以外 14:00～

◆複数メニューの選択も可能ですが、1つのメニューにつき2つの班（10人程度）にしてください。

◆レトルト食品に関しては、薪または卓上コンロの物品依頼が必要です。

いずれも経費がかかりますので、経費一覧表をご覧ください。

No.	名称【提供・物品】	メニュー	食材等	特定原材料等
1	<b>森の朝ごはん</b>  <b>420円</b> <b>【朝】</b> ※フライパン・おわん ★薪必要。	ご飯	精白米	
		ベーコンエッグ	卵	卵
			ベーコン	鶏肉、卵、乳
		ウインナー	ウインナー	豚肉、鶏肉
			サラダ油	
		調味料	しょう油	小麦、大豆
		生野菜サラダ	レタス	
			キュウリ	
			ミニトマト	
		みそ汁	マヨネーズ	卵
カットわかめ				
味噌	大豆			
飲み物	だし			
	牛乳	乳		
2	<b>おめめぱっち</b>  <b>雑炊</b>  <b>430円</b> <b>【朝】</b> ★薪必要。	ぞうすい	精白米	
			卵	卵
			カニ缶	カニ
			長ネギ	
			だしの素	
			しょう油	小麦、大豆
		漬物	塩	
		飲み物	しば漬け	
野菜ジュース	リンゴ、オレンジ			
3	<b>朝の活力</b>  <b>420円</b> <b>【朝】</b> ※ロースター ★薪必要。	ご飯	精白米	
		納豆	カップ入り納豆	大豆
			長ネギ	
			しょう油	小麦、大豆
		塩ます	塩ます切り身	
		みそ汁	カットわかめ	
			味噌	大豆
			だし	
味付けのり	味付けのり			
飲み物	野菜ジュース	リンゴ、オレンジ		

No.	名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等
4	<b>おいしくサンド</b> <b>490 円</b> <b>【朝 or 昼】</b>	サンドイッチ	食パン2枚	小麦、乳成分
			ツナ缶	大豆
			コーン	
			トマト	
			キュウリ	
			スライスチーズ	乳
		マーガリン	乳、大豆	
デザート	キウイ	キウイ		
飲み物	牛乳	乳		
5	<b>朝からバーガー</b> <b>510 円</b> <b>【朝 or 昼】</b> ※お湯を沸かせばOK ★薪または卓上コンロ	ハンバーガー	バンズパン	小麦、卵
			ハンバーグ	牛肉、豚肉、卵、乳、小麦、ゼラチン
			スライスチーズ	乳成分
			レタス	
			トマト	
			マーガリン	乳、大豆
		マヨネーズ	卵	
デザート	オレンジ	オレンジ		
飲み物	牛乳	乳		
6	<b>ホットドッグ</b> <b>470 円</b> <b>【朝 or 昼】</b> ※1000ml の紙パックが必要	ホットドッグ	コッペパン	小麦
			ウインナー	豚肉、鶏肉
			キャベツ	
			ケチャップ	
			マヨネーズ	卵
			スティックチーズ	乳
		デザート	バナナ	バナナ
飲み物	牛乳	乳		
7	<b>簡単 パスタ</b> <b>520 円</b> <b>【朝 or 昼 or 夕】</b> ★薪または卓上コンロ	簡単パスタ	スパゲティ	小麦
			ミートソース(レトルト)	牛肉、豚肉、乳
		野菜サラダ	レタス	
			キュウリ	
			プチトマト	
		マヨネーズ	卵	
デザート	バナナ	バナナ		
飲み物	アップルジュース	リンゴ		

No.	名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等
8	<b>みんなでカレー</b>  <b>530円</b> <b>【昼 or 夕】</b>  ★薪必要。	ご 飯	精白米	
		カレー	カレールー	豚肉、鶏肉、小麦、乳、大豆、リ
			豚肉	豚肉
			ジャガイモ	
			ニンジン	
			タマネギ	
			福神漬け	小麦、大豆
		野菜サラダ	レタス	
			キュウリ	
			プチトマト	
マヨネーズ	卵			
デザート	オレンジ	オレンジ		
飲み物	牛乳	乳		
9	<b>トン×2 豚汁</b>  <b>490円</b> <b>【昼 or 夕】</b>  ★薪必要。	ご 飯	精白米	
		豚 汁	豚肉	豚肉
			こんにゃく	
			木綿豆腐	大豆
			ジャガイモ	
			ニンジン	
			ゴボウ	
			長ネギ	
			ダイコン	
			味噌	大豆
だし				
ふりかけ	ふりかけ	鶏肉、卵、乳、ゴマ、小麦、大豆		
デザート	バナナ	バナナ		
飲み物	牛乳	乳		
10	<b>森もり 焼きそば</b>  <b>510円</b> <b>【昼 or 夕】</b>  ※フライ返し、 鉄板、菜箸 ★薪必要。	焼きそば	焼きそばめん	小麦
			豚肉	豚肉
			キャベツ	
			モヤシ	
			ニンジン	
			ピーマン	
			タマネギ	
			中濃ソース	大豆、リンゴ
			青のり	
		サラダ油		
紅しょうが				
デザート	オレンジ	オレンジ		
飲み物	緑茶			

No.	名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等
11	<p><b>山形名物</b></p> <p><b>いも煮汁</b></p> <p><b>620円</b></p> <p>【昼 or 夕】</p> <p>★薪必要。</p>	いも煮	牛肉	牛肉
			里芋	
			長ネギ	
			こんにゃく	
			木綿豆腐	大豆
			ゴボウ	
			しめじ	
			しょう油	小麦、大豆
			砂糖	
			だし	
玉うどん	小麦			
デザート	バナナ	バナナ		
飲み物	緑茶			
12	<p><b>水車 ひやむぎ</b></p> <p><b>360円</b></p> <p>【昼 or 夕】</p> <p>※菜箸</p> <p>★薪または卓上コンロ必要。</p>	ひやむぎ	ひやむぎ乾めん	小麦
		つゆ	昆布めんつゆ	小麦、大豆
			長ネギ	
		ツナ缶	ツナ缶	大豆
		飲み物	アップルジュース	リンゴ
13	<p><b>手打ちうどん</b></p> <p><b>420円</b></p> <p>【昼 or 夕】</p> <p>※館内限定40セット</p> <p>★ガスコンロ必要。</p>	うどん	中力粉	小麦
			打ち粉	小麦
			塩	
		つゆ	めんつゆ	小麦、大豆
			長ネギ	
		天ぷら	かき揚げ天	小麦、卵、大豆
			とり天	小麦、卵、大豆
飲み物	アップルジュース	リンゴ		
14	<p><b>かまど焼きピザ</b></p> <p><b>440円</b></p> <p>【昼 or 夕】</p> <p>★50名。炭火起こしや炭火管理の仕事あり。</p> <p>★薪必要。</p>	ピザ	強力粉	小麦
			薄力粉	小麦
			塩、砂糖	
			ドライイースト	
			タマネギ	
			ベーコン	豚肉、卵、乳
			コーン	
			ツナ缶	大豆
			シュレッドチーズ	乳
			ピザソース	大豆
			デザート	バナナ
飲み物	アップルジュース	リンゴ		

No.	名称【提供・物品】	メニュー	食 材 等	特定原材料 等
15	<p><b>葉山定食</b></p> <p><b>510円</b></p> <p>【昼 or 夕】</p> <p>※フライパン、菜箸 ★薪必要。</p>	味付けご飯	精白米	
			干し椎茸スライス	
			ニンジン	
			しめじ	
			油揚げ	大豆
			しょう油	小麦、大豆
		野菜いため	ツナ缶	大豆
			タマネギ	
			ニンジン	
			キャベツ	
ピーマン				
塩、コショウ				
みそ汁	インスタントみそ汁	大豆		
デザート	バナナ	バナナ		
16	<p><b>レトルトカレー</b></p> <p><b>セット</b></p> <p><b>520円</b></p> <p>【朝 or 昼 or 夕】</p> <p>★薪または卓上コンロ</p>	ご 飯	パックご飯	
		カレー	レトルトカレー	小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、乳、大豆、リンゴ
		飲み物	牛乳	乳
17	<p>【アレルギー対応】</p> <p><b>レトルトカレー</b></p> <p><b>セット</b></p> <p><b>640円</b></p> <p>【朝 or 昼 or 夕】</p> <p>★薪または卓上コンロ</p>	ご 飯	パックご飯	
		カレー	アレルギー対応 レトルトカレー	リンゴ
		飲み物	牛乳	乳



No.	名称【提供・物品】	メニュー	食材等	特定原材料等
18	<b>レトルト牛丼</b>  <b>セット</b>  <b>640円</b>  <b>【朝 or 昼 or 夕】</b> ★薪または卓上コンロ	ご飯	パックご飯	
		牛丼	牛丼の素	小麦、牛肉、大豆
		飲み物	緑茶	
19	<b>豚塩カルビ丼</b>  <b>セット</b>  <b>640円</b>  <b>【朝 or 昼 or 夕】</b> ★薪または卓上コンロ	ごはん	パックごはん	
		豚塩カルビ	豚塩カルビ丼の素	豚肉、ゴマ
		飲み物	緑茶	
20	<b>マーボー丼</b>  <b>セット</b>  <b>610円</b>  <b>【朝 or 昼 or 夕】</b> ★薪または卓上コンロ	ご飯	パックご飯	
		マーボー	麻婆丼の素	小麦、ゴマ、鶏肉、大豆、リンゴ
		飲み物	緑茶	

## 冬期間(積雪時)の限定メニュー

<b>【新型コロナ対応】</b>  <b>手作り</b>  <b>アイスクリーム</b>  <b>200円</b>  <b>【積雪時限定】</b>	バニラアイス	生クリーム	乳
		牛乳	乳
		アイスコーン	
		砂糖	



## 山形県朝日少年自然の家

〒990-1101

山形県西村山郡大江町大字左沢字楯山 2523-5

TEL 0237-62-4125

FAX 0237-62-4126

E-mail : [yasahisyo @ pref.yamagata. jp](mailto:yasahisyo@pref.yamagata.jp)