2021年度 体験プログラム活動中の食事内容（半日体験）

＜ 半日体験中の食事内容・原材料表 ＞

魚つかみと料理体験	メニュー	川魚の塩焼き
焼きたての川魚を食べます。	主構成	アマゴ・イワナ・ニジマスいずれかの塩焼き
	原材料	○アマゴ・イワナ・ニジマスいずれか（いずれもサケ科）、食塩
	アレルゲン	さけ

鮎つかみと料理体験	メニュー	鮎の塩焼き
焼きたての鮎の塩焼きを食べます。	主構成	鮎の塩焼き
	原材料	○鮎、食塩
	アレルゲン	

オリジナル五平もち作り	メニュー	五平もち
郡上産のお米をつぶした五平餅に自然園オリジナルのタレをつけていただきます。	主構成	ごはん、味噌だれ、ナッツ類
	原材料	○ごはん　:うるち米 ○味噌だれ:砂糖、みりん(もち米、米麹、醸造アルコール、糖類)、郡上味噌(　大豆、大麦、食塩、米、酒精) ○ナッツ類:くるみ、ピーナッツ、エゴマ
	アレルゲン	くるみ、大豆

郡上の美味しい水でうどん作り	メニュー	うどん
自分たちで麺から作ったうどんを食べます。	主構成	うどん、うどんつゆ
	原材料	○うどん　　:小麦粉、食塩 ○うどんつゆ:こんぶ、かつおぶし、しょうゆ(食塩、　脱脂加工大豆、小麦、大豆、米、アルコール、調味料) みりん(もち米、米麹、醸造アルコール、糖類)
	アレルゲン	小麦、大豆

火起こし体験と クルミストラップ作り	メニュー	くるみ
くるみを割り、中身を食べます。 その後、殻を使いスラップ作りをします。	主構成	くるみ
	原材料	○くるみ
	アレルゲン	くるみ

	メニュー	塩あめ
塩分補給として全体験にお配りすることがあります。	主構成	水分補給サポートキャンディー　塩熱飴
	原材料	○塩熱飴:砂糖、水飴、食塩、ブドウ糖、クエン酸、乳酸カルシウム、香料、塩化カリウム、ビタミン　C、ビタミンB1 ※本品は電解質の補給を目的にしているため、一般のキャンディーよりナトリウム、カリウムの電解質の濃度が高くなっており塩分の摂取制限されている方、腎疾患の方、乳幼児の方等はお召し上がらないでください。
	アレルゲン	

2021年度 体験プログラム活動中の食事内容（1日体験）

＜ 1日体験中の食事内容・原材料表 ＞

プログラム名	主な食事内容	
	昼食以外の食べ物	昼食
清流長良川アユ物語		鮎の塩焼き、蒲焼、ごはん
SUPクルージング体験		大和おにぎり弁当
母袋烏帽子岳登山	塩飴	大和おにぎり弁当
自然園イカダヤロウ！！		土里夢弁当
郡上八幡環境視察団	カルピスソーダ	大和おにぎり弁当
古代人住居 de 洞窟探検	くるみ	土里夢弁当
森のお仕事 & 木登り名人		土里夢弁当
地底世界探検隊		大和おにぎり弁当
自然園的素敵魔女講座	アップルパイ、ハーブティ	土里夢弁当
コケ散歩		土里夢弁当
超・不便生活体験	アマゴ、イワナ、ニジマスのいずれか	土里夢弁当
里山の恵み　猟師体験	鹿肉フランク	猟師弁当（土里夢）
森の中でターザン体験		大和おにぎり弁当
釣りマス？焼きます！？食べます！	ニジマスの塩焼き	北濃弁当
スプラッシュ・ウォーキング		きつねうどん（現地食堂）
清流のジェットコースター　リバーラフティング		土里夢弁当

※すべての体験で、熱中症対策のため塩飴を配布することがあります。

清流長良川アユ物語	メニュー	体験自炊メニュー（鮎料理）
鮎づくしの食プログラム	主構成	鮎塩焼き、鮎蒲焼、ごはん
	原材料	○米： ○鮎塩焼き：鮎、塩 ○鮎蒲焼：鮎、食塩、砂糖、みりん、醤油（ 大豆、小麦、塩）
	アレルゲン	小麦、大豆

大和おにぎり弁当	メニュー	大和道の駅おにぎり弁当
	主構成	おにぎり（鮭、昆布）各1個、だし巻き玉子2切、白身魚フライ1個、鶏唐揚げ1個 マカロニサラダ、ミニトマト、サニーレタス、キャベツ、レモン
	原材料	○おにぎり（鮭）：米、焼きのり、秋鮭、植物油、食塩、清酒、あわせだし、昆布エキス、PH調整剤、グリシン、パプリカ色素、調味料（アミノ酸等） ベニコウジ色素、クチナシ色素　（一部にさけを含む） ○おにぎり（昆布）：米、焼きのり、昆布、しょうゆ、砂糖、たんぱく加水分解物還元水飴、食塩、醸造酢、ごま、水飴、寒天、かつお節粉末、 酵母エキス、調味料（アミノ酸等）（一部に小麦、ごま、大豆を含む） ○厚焼きたまご：液卵（国内製造）、砂糖、植物油脂、かつお節だし、でん粉、しょうゆ、昆布だし、みりん、 でん粉発酵調味料、食塩、清酒／加工でん粉（一部に卵、小麦、大豆を含む）砂糖、昆布、調味料（アミノ酸等） ○白身魚フライ：衣（パン粉、でん粉、コーン粉末、砂糖、食塩、植物性たん白、香辛料、にんにく）、ホキ／加工デンプン 増粘多糖類、調味料（アミノ酸等）、膨張剤、カロチノイド色素、乳化剤、（一部に小麦・大豆を含む） ○鶏唐揚げ：鶏もも肉、でん粉、しょうゆ、大豆油、酒、生姜ペースト、鶏がらスープ、砂糖、食塩、香辛料　（一部に小麦、大豆、鶏肉を含む） ○ポテトサラダ：じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、食塩、コショウ マヨネーズ（植物油脂、卵黄、醸造酢、砂糖、粉末水飴、香辛料抽出物、調味料（アミノ酸等））（一部に小麦、卵、大豆を含む） ○ミニトマト　○サニーレタス　○キャベツ　○レモン
	アレルゲン	卵、乳、小麦、大豆、ごま、鮭、鶏肉

	メニュー	塩あめ
塩分補給として全体験にお配りすることがあります。	主構成	水分補給サポートキャンディー　塩熱飴
	原材料	○塩熱飴：砂糖、水飴、食塩、ブドウ糖、クエン酸、乳酸カルシウム、香料、塩化カリウム、ビタミン　C、ビタミンB1 ※本品は電解質の補給を目的にしているため、一般のキャンディーよりナトリウム、カリウムの電解質の濃度が高くなっており 塩分の摂取制限されている方、腎疾患の方、乳幼児の方等はお召し上がらないでください。
	アレルゲン	

土里夢弁当	メニュー	土里夢スタミナ弁当
	主構成	白米、梅干し、白身フライ、ちくわ天、さつまいも天、けいちゃん唐揚げ、じゃがいも煮転がし、サラダスパ、たくあん
	原材料	○白米：米 ○明宝フランク：豚肉、でん粉（馬鈴薯）、食塩、砂糖、香辛料/調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na,k）発色剤（亜硝酸Na） ○白身フライ：鱈、衣（パン粉、小麦粉、でん粉、食塩）/調味料（アミノ酸）、増粘材（グァーガム）、着色料（パプリカ色素） （一部に大豆、小麦含む） ○ちくわ天：竹輪《魚肉、でん粉、植物性たん白（小麦粉、大豆を含む）ブドウ糖、砂糖、食塩、植物油、魚介エキス、発行調味液、豚脂 風味調味料/加工でん粉、炭酸Ca、調味料（アミノ酸等）ph調整剤、V.E、V.A》、あおさ、小麦粉、油 ○さつま芋天：さつま芋、小麦粉、油 ○けいちゃん唐揚げ：鶏肉、地味噌（国産大豆、米、麦、塩）、にんにく、片栗粉、油 ○じゃがいも煮転がし：じゃが芋、醤油《脱脂加工大豆、食塩、小麦粉、ぶどう糖果糖液糖、大豆/アルコール、調味料（アミノ酸等）、砂糖 みりん風調味料（水あめ、米、米麹の醸造調味料、醸造酢、酸味料）和風だし《食塩、砂糖、風味原料（かつおぶし粉末、かつおエキス） 酵母エキス、でん粉/調味料（アミノ酸等）》、油 ○サラダスパ：スパゲティ（強力小麦粉）、卵、きゅうり、人参、ロースハム《豚ロース肉、糖類（水あめ、砂糖）、植物性たん白、食塩、 卵たん白、発酵調味料、乳たん白、たん白加水分解物、/加工でん粉、調味料（アミノ酸等）カゼインNa、リン酸塩（Na）増粘多糖類 酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、コチニール色素、香辛料抽出物、（一部に卵、乳成分・豚肉・大豆を含む） マヨネーズ（食用植物油脂、卵、醸造酢、食塩） 砂糖類（水あめ、砂糖）、香辛料、調味料（アミノ酸）、香辛料抽出物》塩こしょう《食塩、こしょう、コーングリッツ、上新粉 馬鈴薯でん粉、酵母エキス/調味料（アミノ酸等） ○キャベツ：キャベツ ○たくあん：大根、漬け原材料（ぶどう果糖糖液等、食塩、米ぬか/調味料（アミノ酸）、酸味料、酸化防止剤、（V,C）保存料（ソルビン酸K） 甘味料（ステビア）、着色料（黄4）
	アレルゲン	小麦、卵、乳、その他

郡上八幡環境視察団	メニュー	カルピスソーダ
郡上のおいしい水に重曹とクエン酸を混ぜ、炭酸水にし、濃縮カルピス液を入れてカルピスソーダをつくります。	主構成	カルピス希釈タイプ原液（※果汁入りの果物味のカルピス液にすることがあります。）、重曹、クエン酸
※濃縮カルピス液は季節限定の果物味（ぶどうやミカンなど）になることがあります	原材料	○カルピス希釈タイプ原液（乳製品乳酸菌飲料（殺菌））： 乳、砂糖、麦芽糖、香料、大豆多糖類 ○重曹 ○クエン酸
	アレルゲン	乳、大豆

古代人住居 de 洞窟探検	メニュー	くるみ
くるみを割り、中身を食べます。 その後、殻を使いスラップ作りをします。	主構成	くるみ
	原材料	○くるみ
	アレルゲン	くるみ

自然園的素敵魔女講座	メニュー	フルーツパイ、ハーブティー
りんごを使ったパイと紅茶に園内で摘んだハーブを入れ、ハーブティを作ります。	主構成	パイ生地、フルーツ煮、ハーブティー
	原材料	○パイ生地：小麦粉、塩、マーガリン（バター入り）（食用植物性油脂、 バター、食用精製加工油脂、食塩、カゼイン Na、 乳化剤、香料、酸化防止剤（ビタミン E）、着色料（ベータカロチン）※原材料の一部に 大豆を含む） ○フルーツ煮：果物（リンゴ、日向夏、オレンジなど※果物は季節によって変わります。）、砂糖 ○ハーブティー：紅茶、ハーブ（ミント、レモングラスなど） ※ハーブは自然園内のもの。季節によって変わります。
	アレルゲン	乳、小麦、大豆（リンゴ、オレンジ）

超・不便生活体験 釣りマス？焼きます！？食べます！	メニュー	川魚の塩焼き
川魚（アマゴ・イワナ・ニジマスの どれか）をさばき、竹串にさし 塩焼きにして食べます。	主構成	アマゴ・イワナ・ニジマスいずれかの塩焼き
	原材料	○アマゴ・イワナ・ニジマスいずれか（いずれもサケ科）、食塩
	アレルゲン	さけ

里山の恵み　猟師体験	メニュー	猟師弁当
シカ肉をつかったコロッケが入った おにぎりメインの猟師体験ならではの お弁当。	主構成	おにぎり（梅干し、昆布、ごま塩）3個、鹿肉コロッケ 1個、甘みそ、ブロッコリー、果物
	原材料	○おにぎり（梅干）：米、塩、焼き海苔（乾のり）、梅干し（小梅、漬け原材料（食塩、醸造酢、還元水あめ）酸味料、調味料（アミノ酸等） 香料、着色料（赤102） ○おにぎり（昆布）：米、塩、焼き海苔（乾のり）、昆布（醤油、昆布、砂糖、ごま、寒天、ソルビット、カラメル色素、調味料（アミノ酸等） 増粘多糖類、原材料の一部に小麦を含む） ○おにぎり（ごま塩）：米、焼き海苔（乾のり）、ごま塩（ごま、食塩、澱粉、海藻カルシウム、調味料（アミノ酸等）） ○しし肉コロッケ：野菜（里芋、玉ねぎ、しょうが）、鹿肉、塩、こしょう、ごま油（食用ごま油）、鶏卵、パン粉、小麦粉、サラダ油 ○甘みそ：豆みそ（大豆（遺伝子組み換えでない）、食塩、鰹だし、昆布だし、砂糖、調味料（アミノ酸等）、清酒）、合い挽き肉（豚肉、牛肉） 砂糖　みりん風調味料（水あめ、米、米こうじの醸造調味料、醸造酢、酸味料）、だし（調味料（アミノ酸等）、食塩、砂糖類（乳糖、砂糖） 風味原料（かつおぶし粉末、かつおエキス）、酵母エキス、乳成分を含む原料を使用しています。） ○ブロッコリー ○果物：オレンジもしくはグレープフルーツ
	アレルゲン	卵、乳、小麦、大豆、ごま、オレンジ、牛肉、豚肉　※製造ラインで えびの使用があります

里山の恵み　猟師体験	メニュー	鹿肉フランク
鹿肉フランクを串にさして 焼いて食べます。	主構成	鹿ソーセージ
	原材料	○鹿ソーセージ：鹿肉（岐阜県産）、 豚肉（岐阜県産）、食塩、砂糖、香辛料、ウィスキー、リン酸　Na、発色剤（亜硝酸 Na）
	アレルゲン	豚肉

釣りマス？焼きます！？食べます！	メニュー	北濃弁当
	主構成	ごはん（ごま、のり/焼肉）、卵焼き、サバ煮、焼きそば、コロッケ、エビフライ、ハンバーグ、ポテトサラダ （付け合わせにレタスが付きます）
	原材料	○ごはん（のり/焼肉）：米、海苔、ごま ○焼肉：豚バラ、にんにく、塩、こしょう、醤油（小麦・大豆等）酒、みりん、ごま、しょうが ○玉子焼：卵、砂糖、みりん、醤油（小麦・大豆等）、出汁（カツオ、しいたけ、さば、アジ） ○サバ煮：サバ、醤油（小麦・大豆等）、みりん、酒、砂糖、しょうが ○焼きそば：めん（小麦粉、食塩 /かんすい、カロチノイド色素）、野菜（キャベツ、にんじん）植物油脂（大豆油、なたね油）、中濃ソース、豚肉、 糖類（異性化液糖、砂糖）、粉末ソース、アミノ酸液、食塩、しょうゆ、香辛料/カラメル色素、調味料（アミノ酸等）、 増粘剤（加工でん粉、増粘多糖類）、酸味料、（一部にえび、小麦・大豆・鶏肉・豚肉・もも・りんごを含む） ○ポテトサラダ：野菜（ばれいしょ、にんじん、玉ねぎ）、ドレッシング（食用植物油脂、乳等を主要原料とする食品、砂糖、鶏卵、醸造酢、食塩 乳たんぱく、チキンコンソメ）、香辛料、調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、酵素、香辛料抽出物 ○コロッケ：ばれいしょ、砂糖、玉ねぎ、小麦粉加工品、粒状植物性たんぱく、鶏肉、植物油脂、食塩、しょうゆ、チキンエキス 調味料（アミノ酸）香辛料、酵母エキスパウダー、パン粉、衣（水、でんぷん、小麦粉、ぶどう糖、増粘剤、粉末状植物性たんぱく 調味料（アミノ酸）、乳化剤） ○エビフライ：えび、パン粉、小麦粉、鶏卵 ○ハンバーグ：牛肉（オーストラリア産）、豚肉、玉ねぎ、パン粉、卵白粉、でん粉、小麦粉加工品、乳たんぱく、豚脂、粒状植物性たんぱく ビーフエキス調味料、食塩、砂糖、しょうゆ、野菜ブイヨンパウダー、香味料、おろしにんにく、ポークエキス調味料、香辛料、オニオンエキス ウスターソース、ワイン、たんぱく加水分解物、鉱物油脂、加工でんぷん、調味料（アミノ酸等）、着色料、香料、原材料の一部にゼラチンを含む
	アレルゲン	卵、乳、小麦、ゼラチン、大豆、ごま、牛肉、豚肉

スプラッシュ・ウォーキング	メニュー	きつねうどん
スプラッシュウォーキングの昼食。 大きなお揚げがのったあたたかい きつねうどんです。	主構成	うどん、あぶらあげ、かまぼこ、かつおぶし、ねぎ、つゆ
	原材料	○うどん：小麦粉、食塩、増粘剤（加工でん粉）※製造している工場で、そば・卵・乳を含む製品を製造 ○あぶらあげ：油揚げ（大豆（遺伝子組み換えではない）、食用植物油）、砂糖、醤油、でん粉、醸造酢、食塩、昆布 ※原材料の一部に小麦を含む ○かまぼこ：魚肉、卵白、でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、調味料（アミノ酸等）、加工でん粉、炭酸カルシウム、着色料（赤104） ※原材料の一部に小麦を含む　※使用している魚は、えび・かにを食べています ○かつおぶし：かつおのふし ○ねぎ ○つゆ：そばつゆ（しょうゆ（本醸造）、砂糖、食塩、削りふし（かつお・さば）、発酵調味料、にぼし、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素 ※原材料の一部に小麦を含む、）和風だし（しょうゆ（本醸造）、食塩、かつお削り節、砂糖、発酵調味料、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素 ※原材料の一部に小麦を含む）
	アレルゲン	小麦、大豆、ごま、鶏肉　※製造ラインでそば、そば粉の使用があります

	メニュー	おにぎり弁当（アレルゲン軽減） ※すべてのアレルギー物質に　対応するものではありません。アレルゲンの完全除去を保証するものではありません。
大きなおにぎり2つと、 明宝フランクの入ったお弁当。	主構成	おにぎり（2個）梅干し、明宝フランク、たくあん
	原材料	○おにぎり（梅干）：米、食塩、焼きのり（乾のり）、梅干《（小梅漬け原材料（食塩、醸造酢、還元水あめ）酸味料、調味料（アミノ酸等） 香料、着色料（赤102）》 ○明宝フランク：豚肉、でん粉（馬鈴薯）、食塩、砂糖、香辛料/調味料（アミノ酸等）、リン酸塩（Na,k）発色剤（亜硝酸Na） ○たくあん：大根、漬け原材料（ぶどう果糖糖液等、食塩、米ぬか/調味料（アミノ酸）、酸味料、酸化防止剤、（V,C）保存料（ソルビン酸K） 甘味料（ステビア）、着色料（黄4）
	アレルゲン	豚肉