



平成30年6月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5	
種類		4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28	
朝	主食	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	
	主菜1	焼き鯖	ハムソテー	グリーンピースほうてん	焼き鯖	ハムソテー	
	主菜2	和風スクランブル	きのこスクランブル	ブレンオムレツ	ほうれん草スクランブル	ミックススクランブル	
	副菜1	ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	うのはな	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	
	副菜4	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)	
	食	その他	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け
			ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳
オレンジジュース、アップルジュース			オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	
ジャム・マガリ			ジャム・マガリ	ジャム・マガリ	ジャム・マガリ	ジャム・マガリ	
コーヒー・麦茶・煎茶			コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	
昼	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	主食2	うどん麺	クリーム中華煮	ラーメン	夏野菜カレー	ばりめん(生姜)	
	汁物	豚汁	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	すまし汁	中華わかめスープ	
	主菜1	白身魚フライ	メンチカツ	イカフライ	バターコック	春巻	
	主菜2	麻婆豆腐	肉じゃが	里芋と野菜の煮物	豆腐チャンプルー(鯉節)	ジャーマンポテト	
	主菜3	なす煮浸し	焼うどんカレー風味	マカロニとブロッコリーのポテトミートグラタン	野菜のトマトソース焼き	豆腐鍋	
	副菜1	にんじんしりしり	和風グラタンピザ風味	けんちょう	麻婆春雨	厚揚げと野菜の味噌いため	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	花野菜のイタリアン和え	トッピング・ベジタブル	花野菜のイタリアン和え	トッピング・ベジタブル	花野菜のイタリアン和え	
	副菜4	ポテトサラダ	もやしの胡麻和えサラダ	春雨サラダ	オクラのおかかサラダ	マカロニサラダ	
食	その他	つぼ漬	福神漬	つぼ漬	福神漬	つぼ漬	
		ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
		コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	
夕	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	主食2	焼きそば	彩りペペロンチーノ	ナポリタン	ミートスパ	ボンゴレパスタ	
	汁物	コーンスープ	中華わかめスープ	野菜のクリームシチュー	中華野菜スープ	ビーフストロガノフ風シチュー	
	主菜1	いろいろフライ	牛肉コロッケ	替わりフライ	ハンバーグ	ししゃもフライ	
	主菜2	豚のしょうが焼き風	肉野菜炒め	肉豆腐	野菜とあさりのアヒージョ	すき焼き風煮	
	主菜3	ポテトコンソメ風	フイヨンポテト	ポテトの磯辺風	フライドポテト	ポテトの和風醤油だし味	
	副菜1	-	-	-	-	-	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	ゆとブロッコリーのサラダ	白和え	彩野菜の鯉マヨ和えサラダ	ヒラタケと柿のポン酢和え	ほうれん草胡麻和えサラダ	
	デザート	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	
食	その他	しば漬	しば漬	しば漬	しば漬	しば漬	
		ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
		コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材	
けんちょう ばりめん(生姜)	ばりめん(生姜) 野菜のトマトソース焼き 夏野菜カレー ビーフストロガノフ風シチュー 野菜のトマトソース焼き 和風グラタンピザ風味	えだまめ かぼちゃ アスパラガス いんげん ヤングコーン 青じそ	きゅうり トマト あじ いわし - -



きいろグループ ちからのもと	あかグループ からだをつくるもと	みどりグループ ちょうしをととのえるもと





平成30年7月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5
種類		4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28
朝	主食	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)
	主菜1	焼き鯖	ハムソテー	グリーンピースほうてん	焼き鯖	ハムソテー
	主菜2	和風スクランブル	きのこスクランブル	ブレンオムレツ	ほうれん草スクランブル	ミックススクランブル
食	副菜1	ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	うのはな
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	副菜3	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ
	副菜4	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鯉)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)
	その他	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け
		ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳
		オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース
		ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン	ジャム・マーガリン
		コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶
	昼	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
主食2		うどん麺	クリーム中華煮	ラーメン	夏野菜カレー	ばりめん(生姜)
汁物		豚汁	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	すまし汁	中華わかめスープ
主菜1		白身魚フライ	メンチカツ	イカフライ	バターコック	春巻
主菜2		麻婆豆腐	肉じゃが	里芋と野菜の煮物	豆腐チャンプルー(鯉節)	ジャーマンポテト
主菜3		なす煮浸し	焼うどんカレー風味	マカロニとブロッコリーのポテトミートグラタン	野菜のトマトソース焼き	豆腐鍋
副菜1		にんじんしりしり	和風グラタンピザ風味	けんちょう	麻婆春雨	厚揚げと野菜の味噌いため
副菜2		生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
副菜3		花野菜のイタリアン和え	トッピング・ベジタブル	花野菜のイタリアン和え	トッピング・ベジタブル	花野菜のイタリアン和え
副菜4		ポテトサラダ	もやしの胡麻和えサラダ	春雨サラダ	オクラのおかかサラダ	マカロニサラダ
その他	つぼ漬	福神漬	つぼ漬	福神漬	つぼ漬	
	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	
夕	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯
	主食2	焼きそば	彩りペペロンチーノ	ナポリタン	ミートスパ	ボンゴレパスタ
	汁物	コーンスープ	中華わかめスープ	野菜のクリームシチュー	中華野菜スープ	ビーフストロガノフ風シチュー
	主菜1	いろいろフライ	牛肉コロッケ	替わりフライ	ハンバーグ	ししゃもフライ
	主菜2	豚のしょうが焼き風	肉野菜炒め	肉豆腐	野菜とあさりのアヒーショ	すき焼き風煮
	主菜3	ポテトコンソメ風	フイヨンポテト	ポテトの磯辺風	フライドポテト	ポテトの和風醤油だし味
	副菜1	-	-	-	-	-
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	副菜3	ゆとブロッコリーのサラダ	白和え	彩野菜の鯉マヨ和えサラダ	ヒラタケと柿のポン酢和え	ほうれん草胡麻和えサラダ
	デザート	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー
その他	しば漬け	しば漬け	しば漬け	しば漬け	しば漬け	
	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材	
けんちょう ばりめん(生姜)	ばりめん(生姜) 野菜のトマトソース焼き 夏野菜カレー ビーフストロガノフ風シチュー 野菜のトマトソース焼き 和風グラタンピザ風味	えだまめ かぼちゃ アスパラガス いんげん ヤングコーン 青じそ	きゅうり トマト あじ いわし - -



きいろグループ
ちからのもと

あかグループ
からだをつくるもと

みどりグループ
ちょうしをととのえるもと





平成30年8月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5	
種類		3・8・13・18・23・28	4・9・14・19・24・29	5・10・15・20・25・30	1・6・11・16・21・26・31	2・7・12・17・22・27	
朝	主食	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	白ご飯 パン	
	汁物	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	味噌汁(揚げ)	味噌汁(わかめ)	
	主菜1	焼き鯖	ハムソテー	グリーンピースほうてん	焼き鯖	ハムソテー	
	主菜2	和風スクランブル	きのこスクランブル	ブレンオムレツ	ほうれん草スクランブル	ミックススクランブル	
	副菜1	ひじきの煮物	切り干し大根と油揚げの煮物	ベーコンとほうれん草のバター炒め	ひじきの煮物	うのはな	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ	
	副菜4	納豆・のり・ふりかけ(鰹)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(鰹)	納豆・のり・ふりかけ(たらこ)	納豆・のり・ふりかけ(たまご)	
	食	その他	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け	カップ漬け
			ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳	ウーロン茶、牛乳
オレンジジュース、アップルジュース			オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	オレンジジュース、アップルジュース	
ジャム・マガリ			ジャム・マガリ	ジャム・マガリ	ジャム・マガリ	ジャム・マガリ	
コーヒー・麦茶・煎茶			コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	
昼	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	主食2	うどん麺	クリーム中華煮	ラーメン	夏野菜カレー	ばりめん(生姜)	
	汁物	豚汁	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	すまし汁	中華わかめスープ	
	主菜1	白身魚フライ	メンチカツ	イカフライ	バターコック	春巻	
	主菜2	麻婆豆腐	肉じゃが	里芋と野菜の煮物	豆腐チャンプルー(鰹節)	ジャーマンポテト	
	主菜3	なす煮浸し	焼うどんカレー風味	マカロニとブロッコリーのポテトミートグラタン	野菜のトマトソース焼き	豆腐鍋	
	副菜1	にんじんしりしり	和風グラタンピザ風味	けんちょう	麻婆春雨	厚揚げと野菜の味噌いため	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	花野菜のイタリアン和え	トッピング・ベジタブル	花野菜のイタリアン和え	トッピング・ベジタブル	花野菜のイタリアン和え	
	副菜4	ポテトサラダ	もやしの胡麻和えサラダ	春雨サラダ	オクラのおかかサラダ	マカロニサラダ	
食	その他	つぼ漬	福神漬	つぼ漬	福神漬	つぼ漬	
		ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
		コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	
夕	主食1	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	白ご飯	
	主食2	焼きそば	彩りペペロンチーノ	ナポリタン	ミートスパ	ボンゴレパスタ	
	汁物	コーンスープ	中華わかめスープ	野菜のクリームシチュー	中華野菜スープ	ビーフストロガノフ風シチュー	
	主菜1	いろいろフライ	牛肉コロッケ	替わりフライ	ハンバーグ	ししゃもフライ	
	主菜2	豚のしょうが焼き風	肉野菜炒め	肉豆腐	野菜とあさりのアヒーショ	すき焼き風煮	
	主菜3	ポテトコンソメ風	フイヨンポテト	ポテトの磯辺風	フライドポテト	ポテトの和風醤油だし味	
	副菜1	-	-	-	-	-	
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	
	副菜3	ゆとブロッコリーのサラダ	白和え	彩野菜の鰹マヨ和えサラダ	ヒラタケと柿のボン酢和え	ほうれん草胡麻和えサラダ	
	デザート	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	
食	その他	しば漬け	しば漬け	しば漬け	しば漬け	しば漬け	
		ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	ウーロン茶	
		コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	コーヒー・麦茶・煎茶	

※ 食材の入荷状況により一部献立を変更する場合があります。

山口の郷土料理	旬の食材を使った料理	旬の食材	
けんちょう ばりめん(生姜)	ばりめん(生姜) 野菜のトマトソース焼き 夏野菜カレー ビーフストロガノフ風シチュー 野菜のトマトソース焼き 和風グラタンピザ風味	えだまめ かぼちゃ アスパラガス いんげん ヤングコーン 青じそ	きゅうり トマト あじ いわし - -



きいろグループ
ちからのもと

あかグループ
からだをつくるもと

みどりグループ
ちよしをととのえるもと

