



平成30年9月

山口徳地青少年自然の家 献立表



| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 種類 | | 2・7・12・17・22・27 | 3・8・13・18・23・28 | 4・9・14・19・24・29 | 5・10・15・20・25・30 | 1・6・11・16・21・26 |
| 朝 | 主食 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 |
| | | パン | パン | パン | パン | 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 | ます塩焼き |
| | 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 | レンコン金平 |
| | 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 | カッパ漬け | カッパ漬け | カッパ漬け | カッパ漬け |
| | | 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 |
| | | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ |
| | | 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 | 太平燕(タイピーエン) | きのこカレー | 和風きのこパスタ(黒こしょう) |
| | 汁物 | 豚汁 | オニオンスープ | 海鮮中華スープ | すまし汁 | 中華わかめスープ |
| | 主菜1 | 白身魚フライ | アジ大葉フライ | イカフライ | 牛肉コロッケ | 春巻 |
| | 主菜2 | 麻婆豆腐 | 肉じゃが | 野菜の洋風煮込み | かぼちゃの煮物 | ジャーマンポテト |
| | 主菜3 | なす煮浸し | さば味噌煮 | マカロニとブロッコリーのポテトミ | 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 | ぱりめん(生姜) | けんちょう | 麻婆春雨 | 回鍋肉風野菜炒め |
| | 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 | もやし胡麻和えサラダ | ひじきオクラ和え | 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 |
| | | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・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 | もやし焼きそば | 彩りペペロンチーノ | ナポリタン | ミートスパ | ピビンバ |
| | 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 | 鶏とキノコの旨煮 | 中華野菜スープ |
| | 主菜1 | いろいろフライ | 貝柱フライ | 替わりフライ | ハンバーグ | ししゃもフライ |
| | 主菜2 | 豚バラ大根 | 里芋と野菜の煮物 | おでん | 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 | ブイヨンポテト | ホトの磯辺風 | フライドポテト | ポテトの和風醤油だし味 |
| | 副菜1 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 |
| | 副菜2 | 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 | えのきともやしの絆ボン酢和え | 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 |
| | その他 | しば漬け | しば漬け | しば漬け | しば漬け | しば漬け |
| 食 | | 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 ぱりめん(生姜) | 回鍋肉風野菜炒め オクラのおかかサラダ きのこカレー なす煮浸し ひじきオクラ和え 和風きのこパスタ(黒こしょう) | きのこ なばな おくら ピーマン ちんげんさい えだまめ かぼちゃ きゅうり しそ コーン ナス - |



| 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10月

山口徳地青少年自然の家 献立表



| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 種類 | | 2・7・12・17・22・27 | 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 |
| 朝 | 主食 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 |
| | | パン | パン | パン | パン | 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 | ます塩焼き |
| | 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 | レンコン金平 |
| | 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 | カッパ漬 | カッパ漬 | カッパ漬 | カッパ漬 |
| | | 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 |
| | | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ |
| | | 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 | 太平燕(タイピーエン) | きのこカレー | 和風きのこパスタ(黒こしょう) |
| | 汁物 | 豚汁 | オニオンスープ | 海鮮中華スープ | すまし汁 | 中華わかめスープ |
| | 主菜1 | 白身魚フライ | アジ大葉フライ | イカフライ | 牛肉コロッケ | 春巻 |
| | 主菜2 | 麻婆豆腐 | 肉じゃが | 野菜の洋風煮込み | かぼちゃの煮物 | ジャーマンポテト |
| | 主菜3 | なす煮浸し | さば味噌煮 | マカロニとブロッコリーのポテトミ | 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 | ぱりめん(生姜) | けんちょう | 麻婆春雨 | 回鍋肉風野菜炒め |
| | 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 | もやし胡麻和えサラダ | ひじきオクラ和え | 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 |
| | | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・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 | もやし焼きそば | 彩りペペロンチーノ | ナポリタン | ミートスパ | ピビンバ |
| | 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 | 鶏とキノコの旨煮 | 中華野菜スープ |
| | 主菜1 | いろいろフライ | 貝柱フライ | 替わりフライ | ハンバーグ | ししゃもフライ |
| | 主菜2 | 豚バラ大根 | 里芋と野菜の煮物 | おでん | 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 | ブイヨンポテト | ホトの磯辺風 | フライドポテト | ポテトの和風醤油だし味 |
| | 副菜1 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 |
| | 副菜2 | 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 | えのきともやしの絆 ぽん酢和え | 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 | しば漬 | しば漬 | しば漬 | しば漬 |
| 食 | | 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 ぱりめん(生姜) | 回鍋肉風野菜炒め オクラのおかかサラダ きのこカレー なす煮浸し ひじきオクラ和え 和風きのこパスタ(黒こしょう) | きのこ なばな おくら ピーマン ちんげんさい えだまめ かぼちゃ きゅうり しそ コーン ナス - |



| 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11月

山口徳地青少年自然の家 献立表



| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 種類 | | 1・6・11・16・21・26 | 2・7・12・17・22・27 | 3・8・13・18・23・28 | 4・9・14・19・24・29 | 5・10・15・20・25・30 |
| 朝 | 主食 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 | 白ご飯 |
| | | パン | パン | パン | パン | 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 | ます塩焼き |
| | 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 | レンコン金平 |
| | 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 | カッパ漬け | カッパ漬け | カッパ漬け | カッパ漬け |
| | | 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 |
| | | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ | ザム・マカリ |
| | | 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 | 太平燕(タイピーエン) | きのこカレー | 和風きのこパスタ(黒こしょう) |
| | 汁物 | 豚汁 | オニオンスープ | 海鮮中華スープ | すまし汁 | 中華わかめスープ |
| | 主菜1 | 白身魚フライ | アジ大葉フライ | イカフライ | 牛肉コロッケ | 春巻 |
| | 主菜2 | 麻婆豆腐 | 肉じゃが | 野菜の洋風煮込み | かぼちゃの煮物 | ジャーマンポテト |
| | 主菜3 | なす煮浸し | さば味噌煮 | マカロニとブロッコリーのポテトミ | 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 | ぱりめん(生姜) | けんちょう | 麻婆春雨 | 回鍋肉風野菜炒め |
| | 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 | もやし胡麻和えサラダ | ひじきオクラ和え | 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 |
| | | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・麦茶・煎茶 | コヒ・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 | もやし焼きそば | 彩りペペロンチーノ | ナポリタン | ミートスパ | ピビンバ |
| | 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 | 鶏とキノコの旨煮 | 中華野菜スープ |
| | 主菜1 | いろいろフライ | 貝柱フライ | 替わりフライ | ハンバーグ | ししゃもフライ |
| | 主菜2 | 豚バラ大根 | 里芋と野菜の煮物 | おでん | 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 | ブイヨンポテト | ホトの磯辺風 | フライドポテト | ポテトの和風醤油だし味 |
| | 副菜1 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 | 生野菜 |
| | 副菜2 | 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 | えのきともやしの絆ボン酢和え | 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 |
| | その他 | しば漬け | しば漬け | しば漬け | しば漬け | しば漬け |
| 食 | | 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 ぱりめん(生姜) | 回鍋肉風野菜炒め オクラのおかかサラダ 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 和風きのこパスタ(黒こしょう) | きのこ なばな おくら ピーマン ちんげんさい えだまめ | かぼちゃ きゅうり しそ コーン ナス - |



| 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 |
|-------------------|---------------------|-------------------------|
| | | |

