



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
		ザン・マ・ガリ	ザン・マ・ガリ	ザン・マ・ガリ	ザン・マ・ガリ	ザン・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	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	ばりめん(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
	食	その他	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)	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	プレーンオムレツ	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 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

