



平成30年12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・31	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	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	きんぴらごぼう
	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	ラーメン	ポークカレー	和風きのこパスタ(黒こしょう)
	汁物	豚汁	オニオンスープ	キムチスープ	すまし汁	中華わかめスープ
	主菜1	いろいろフライ	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	豆腐チャンプルー(鰹節)	ベーコンホトのマヨカレー焼き	マカロニとブロッコリーのポテトミ	キムチ鍋
	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	もやしのペペロン風
	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	花野菜のイタリアン和え	花野菜のイタリアン和え	花野菜のイタリアン和え	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	彩野菜の鰹マヨ和えサラダ	オニオンサラダ	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	カレー焼きそば	彩りペペロンチーノ	タラコスパ	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	白身魚フライ	中華風肉団子	替わりフライ	ハンバーグ	ピーマンの肉詰めフライ
	主菜2	ポトフ	豚キムチ野菜炒め	おでん	ミンチと野菜の炒め物	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	春雨サラダ	白和え	オクラのおかかサラダ	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 ぱりめん(生姜)	ほうれん草胡麻和えサラダ マカロニとブロッコリーのポテトミートグラタン かぼちゃの煮物 キムチ鍋 きんぴらごぼう 切り干し大根と油揚げの煮物	ブロッコリー サトイモ かぼちゃ さつまいも ごぼう	ほうれんそう じゃがいも にんじん チンゲンサイ だいこん



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31年1月

山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5
種類		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	4・9・14・19・24・29
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	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	きんぴらごぼう
	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	ラーメン	ポークカレー	和風きのこパスタ(黒こしょう)
	汁物	豚汁	オニオンスープ	キムチスープ	すまし汁	中華わかめスープ
	主菜1	いろいろフライ	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	豆腐チャンプルー(鰹節)	ベーコンホトのマヨカレー焼き	マカロニとブロッコリーのポテトミ	キムチ鍋
	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	もやしのペペロン風
	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	花野菜のイタリアン和え	花野菜のイタリアン和え	花野菜のイタリアン和え	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	彩野菜の鰹マヨ和えサラダ	オニオンサラダ	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	カレー焼きそば	彩りペペロンチーノ	タラコスパ	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	白身魚フライ	中華風肉団子	替わりフライ	ハンバーグ	ピーマンの肉詰めフライ
	主菜2	ポトフ	豚キムチ野菜炒め	おでん	ミンチと野菜の炒め物	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	春雨サラダ	白和え	オクラのおかかサラダ	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
		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)	ほうれん草胡麻和えサラダ マカロニとブロッコリーのポテトミートグラタン かぼちゃの煮物 キムチ鍋 きんぴらごぼう 切り干し大根と油揚げの煮物	キャベツ ブロッコリー いんげん アスパラガス にら	ほうれんそう じゃがいも にんじん チンゲンサイ だいこん



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31年2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	5・10・15・20・25	1・6・11・16・21・26	2・7・12・17・22・27	3・8・13・18・23・28
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	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	きんぴらごぼう
	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	ラーメン	ポークカレー	和風きのこパスタ(黒こしょう)
	汁物	豚汁	オニオンスープ	キムチスープ	すまし汁	中華わかめスープ
	主菜1	いろいろフライ	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	豆腐チャンプルー(鰹節)	ベーコンホトのマヨカレー焼き	マカロニとブロッコリーのポテトミ	キムチ鍋
	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	もやしのペペロン風
	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	花野菜のイタリアン和え	花野菜のイタリアン和え	花野菜のイタリアン和え	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	彩野菜の鰹マヨ和えサラダ	オニオンサラダ	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	カレー焼きそば	彩りペペロンチーノ	タラコスパ	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	白身魚フライ	中華風肉団子	替わりフライ	ハンバーグ	ピーマンの肉詰めフライ
	主菜2	ポトフ	豚キムチ野菜炒め	おでん	ミンチと野菜の炒め物	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	春雨サラダ	白和え	オクラのおかかサラダ	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)	ほうれん草胡麻和えサラダ マカロニとブロッコリーのポテトミートグラタン 夏野菜カレー ビーフストロガノフ風シチュー 野菜のトマトチーズ焼き 切り干し大根と油揚げの煮物	キャベツ ブロッコリー いんげん アスパラガス にら	ほうれんそう じゃがいも にんじん チンゲンサイ だいこん



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

