



平成29年12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 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	ぼうてん	焼き鯖	ハムソテー
	主菜2	和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル
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	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	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)
その他	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	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	オレンジジュース、アップルジュース
	ザンザン・マカロン	ザンザン・マカロン	ザンザン・マカロン	ザンザン・マカロン	ザンザン・マカロン	ザンザン・マカロン
	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	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	焼うどんカレー風味	ラーメン	チキンカレー	ばりめん(生姜)
	汁物	わかめすまし汁	オニオンスープ	野菜スープ(醤油味)	野菜スープ	中華わかめスープ
	主菜1	メンチカツ	白身魚フライ	サーモンフライ	牛肉コロッケ	春巻
食	主菜2	麻婆豆腐	肉じゃが	豚肉と小松菜中華炒め	牛蒡と豆腐のすき煮	イカとブロッコリーのネギ炒め
	主菜3	キノコと里芋の柚子風味煮	石狩鍋	ホトトとベーコンマヨ焼き	野菜ともやしの炒め物	豆腐鍋
	副菜1	けんちょう	なす煮浸し	野菜の洋風煮込み	かぼちゃの煮物	レンコン金平
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
その他	副菜3	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ
	副菜4	ポテトサラダ	パンパンジー風サラダ	オクラの和え物	春雨サラダ	菜花の酢味噌和え
	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	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	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	ミートスパ	タラコスパ	ジャージャー麺	ボンゴレパスタ
	汁物	コーンスープ	中華わかめスープ	コーンスープ	中華スープ	中華わかめスープ
	主菜1	いろいろフライ	揚げしゅうまい	替わりフライ	ハンバーグ	白身魚の甘酢あんかけ
食	主菜2	豚肉と蓮根の味噌炒め	豚のしょうが焼き	おでん	鮭ちゃんちゃん焼き	ロールキャベツの野菜煮込み
	主菜3	ポテトコンソメ風	じゃがバター醤油炒め	ホトトの磯辺風	じゃがバター醤油炒め	ポテトの和風醤油だし味
	副菜1	鶏とキノコの旨煮	野菜のトマトクリーム煮込み	鶏とキノコの旨煮	野菜のクリーム煮込み	野菜のカレークリーム煮込み
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	副菜3	もやしの胡麻和え	かぼちゃサラダ	彩野菜の鰹マヨ和え	ほうれん草胡麻和え	マカロニサラダ
	ゼリー(B)	ゼリー(B)	フルーツ寒天	みかん	ゼリー(A)	フルーツ寒天
	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	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	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 菜花の酢味噌和え ばりめん(生姜)	なす煮浸し キノコと里芋の柚子風味煮 菜花の酢味噌和え かぼちゃサラダ	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	6・11・16・21・26・31	7・12・17・22・27	8・13・18・23・28	9・14・19・24・29
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	ぼうてん	焼き鯖	ハムソテー
	主菜2	和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル
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	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	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	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	焼うどんカレー風味	ラーメン	チキンカレー	ばりめん(生姜)
	汁物	わかめすまし汁	オニオンスープ	野菜スープ(醤油味)	野菜スープ	中華わかめスープ
	主菜1	メンチカツ	白身魚フライ	サーモンフライ	牛肉コロッケ	春巻
	主菜2	麻婆豆腐	肉じゃが	豚肉と小松菜中華炒め	牛蒡と豆腐のすき煮	イカとブロッコリーのネギ炒め
	主菜3	キノコと里芋の柚子風味煮	石狩鍋	ホトトとベーコンマヨ焼き	野菜ともやしの炒め物	豆腐鍋
	副菜1	けんちょう	なす煮浸し	野菜の洋風煮込み	かぼちゃの煮物	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	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ
	副菜4	ポテトサラダ	パンパンジー風サラダ	オクラの和え物	春雨サラダ	菜花の酢味噌和え
その他	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 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	ミートスパ	タラコスパ	ジャージャー麺	ボンゴレパスタ
	汁物	コーンスープ	中華わかめスープ	コーンスープ	中華スープ	中華わかめスープ
	主菜1	いろいろフライ	揚げしゅうまい	替わりフライ	ハンバーグ	白身魚の甘酢あんかけ
	主菜2	豚肉と蓮根の味噌炒め	豚のしょうが焼き	おでん	鮭ちゃんちゃん焼き	ロールキャベツの野菜煮込み
	主菜3	ポテトコンソメ風	じゃがバター醤油フライ	ホトトの磯辺風	じゃがバター醤油フライ	ポテトの和風醤油だし味
	副菜1	鶏とキノコの旨煮	野菜のトマトクリーム煮込み	鶏とキノコの旨煮	野菜のクリーム煮込み	野菜のカレークリーム煮込み
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
	副菜3	もやしの胡麻和え	かぼちゃサラダ	彩野菜の鰹マヨ和え	ほうれん草胡麻和え	マカロニサラダ
	デザート	ゼリー(B)	フルーツ寒天	みかん	ゼリー(A)	フルーツ寒天
その他	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 コーヒー・麦茶・煎茶	ウーロン茶 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 菜花の酢味噌和え ばりめん(生姜)	なす煮浸し キノコと里芋の柚子風味煮 菜花の酢味噌和え かぼちゃサラダ	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 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	ぼうてん	焼き鯖	ハムソテー
	主菜2	和風スクランブル	ミックススクランブル	プレーンオムレツ	ほうれん草スクランブル	きのこスクランブル
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	ブロッコリーのドレッシング和え	海藻サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	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	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	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	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	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	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	焼うどんカレー風味	ラーメン	チキンカレー	ばりめん(生姜)
	汁物	わかめすまし汁	オニオンスープ	野菜スープ(醤油味)	野菜スープ	中華わかめスープ
	主菜1	メンチカツ	白身魚フライ	サーモンフライ	牛肉コロッケ	春巻
食	主菜2	麻婆豆腐	肉じゃが	豚肉と小松菜中華炒め	牛蒡と豆腐のすき煮	イカとブロッコリーのネギ炒め
	主菜3	キノコと里芋の柚子風味煮	石狩鍋	ホトとベーコンマヨ焼き	野菜ともやしの炒め物	豆腐鍋
	副菜1	けんちょう	なす煮浸し	野菜の洋風煮込み	かぼちゃの煮物	レンコン金平
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
その他	副菜3	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ	トッピング・コーン・パプリカ
	副菜4	ポテトサラダ	パンパンジー風サラダ	オクラの和え物	春雨サラダ	菜花の酢味噌和え
	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	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	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	ミートスパ	タラコスパ	ジャージャー麺	ボンゴレパスタ
	汁物	コーンスープ	中華わかめスープ	コーンスープ	中華スープ	中華わかめスープ
	主菜1	いろいろフライ	揚げしゅうまい	替わりフライ	ハンバーグ	白身魚の甘酢あんかけ
食	主菜2	豚肉と蓮根の味噌炒め	豚のしょうが焼き	おでん	鮭ちゃんちゃん焼き	ロールキャブツの野菜煮込み
	主菜3	ポテトコンソメ風	じゃがバター醤油フライ	ホトの磯辺風	じゃがバター醤油フライ	ポテトの和風醤油だし味
	副菜1	鶏とキノコの旨煮	野菜のトマトクリーム煮込み	鶏とキノコの旨煮	野菜のクリーム煮込み	野菜のカレークリーム煮込み
	副菜2	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜	生野菜
デザート	副菜3	もやしの胡麻和え	かぼちゃサラダ	彩野菜の鰹マヨ和え	ほうれん草胡麻和え	マカロニサラダ
	ゼリー(B)	ゼリー(B)	フルーツ寒天	みかん	ゼリー(A)	フルーツ寒天
	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	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	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 菜花の酢味噌和え ばりめん(生姜)	なす煮浸し キノコと里芋の柚子風味煮 菜花の酢味噌和え かぼちゃサラダ	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

