



平成31年3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	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
		ザン・マカリ	ザン・マカリ	ザン・マカリ	ザン・マカリ	ザン・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	ハヤシライス	ラーメン	チキンカレー	和風きのこパスタ(黒こしょう)
	汁物	豚汁	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	ずまし汁	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	八宝菜	ミンチと豆腐の和風あんかけ	ジャーマンポテト
	主菜3	豚のしょうが焼き	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	豆腐鍋
	副菜1	筍の土佐煮	筍とイカのおかか煮	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	菜の花お浸し	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	クリームスープスパ	タラコスパ	ボンゴレスープスパ	ミートスパ	ピビンバ
	汁物	中華わかめスープ	コーンスープ	野菜のクリームシチュー	ベーコンと野菜のスープ	中華野菜スープ
	主菜1	白身魚フライ	イカと野菜のカツ	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	大豆ミートのチンジャオロース風炒め	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	菜の花と竹輪の胡麻サラダ	春雨サラダ	白和え	ゆとブロッコリーのサラダ	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
	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	ほうれん草胡麻和えサラダ 菜の花とちくわの胡麻サラダ 菜の花おひたし 筍とイカのおかか煮 筍土佐煮	キャベツ なのはな たけのこ こまつな	ほうれんそう じゃがいも にんじん 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4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	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
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	ハヤシライス	ラーメン	チキンカレー	和風きのこパスタ(黒こしょう)
	汁物	豚汁	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	ずまし汁	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	八宝菜	ミンチと豆腐の和風あんかけ	ジャーマンポテト
	主菜3	豚のしょうが焼き風	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	豆腐鍋
	副菜1	筍の土佐煮	筍とイカのおかか煮	けんちょう	麻婆春雨	もやしのパペロン風
	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	菜の花お浸し	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	クリームスープスパ	タラコスパ	ボンゴレスープスパ	ミートスパ	ピビンバ
	汁物	中華わかめスープ	コーンスープ	野菜のクリームシチュー	ベーコンと野菜のスープ	中華野菜スープ
	主菜1	白身魚フライ	イカと野菜のカツ	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	大豆ミートのチンジャオロース風炒め	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	菜の花と竹輪の胡麻サラダ	春雨サラダ	白和え	ゆとブロッコリーのサラダ	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	ほうれん草胡麻和えサラダ 菜の花とちくわの胡麻サラダ 菜の花おひたし 筍とイカのおかか煮 筍土佐煮	キャベツ なのはな たけのこ こまつな	ほうれんそう じゃがいも にんじん 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5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	ハヤシライス	ラーメン	チキンカレー	和風きのこパスタ(黒こしょう)
	汁物	豚汁	オニオンスープ	野菜スープ(ラーメンスープ兼用)	ずまし汁	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	八宝菜	ミンチと豆腐の和風あんかけ	ジャーマンポテト
	主菜3	豚のしょうが焼き風	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	豆腐鍋
	副菜1	筍の土佐煮	筍とイカのおかか煮	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	菜の花お浸し	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	クリームスープスパ	タラコスパ	ボンゴレスープスパ	ミートスパ	ピビンバ
	汁物	中華わかめスープ	コーンスープ	野菜のクリームシチュー	ベーコンと野菜のスープ	中華野菜スープ
	主菜1	白身魚フライ	イカと野菜のカツ	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	大豆ミートのチンジャオロース風炒め	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	菜の花と竹輪の胡麻サラダ	春雨サラダ	白和え	ゆとブロッコリーのサラダ	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
	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	ほうれん草胡麻和えサラダ 菜の花とちくわの胡麻サラダ 菜の花おひたし 筍とイカのおかか煮 筍土佐煮	キャベツ なのはな たけのこ こまつな	ほうれんそう じゃがいも にんじん 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

