



令和元年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	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	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	ラーメン	きのこカレー	サムゲタン風雑炊
	汁物	豆乳の鶏野菜スープ	オニオンスープ	もつ鍋風	中華わかめスープ	すまし汁
	主菜1	いろいろフライ	アジ大葉フライ	ごぼうメンチカツ	牛肉コロッケ	春巻
	主菜2	麻婆豆腐	肉じゃが	八宝菜	白菜と豆腐の和風煮	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)	ホトとベーコンマヨ焼き	厚揚げと野菜の味噌いため	塩ビーフン
	副菜1	豚肉と小松菜中華炒め	なす煮浸し	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	もやしのねぎボン酢	山形のだし風	鶏ささみとホトのサラダ風	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	ナポリタン	気まぐれパスタ	ボンゴレスープスパ	タラコスパ
	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	大豆ミートの甘酢あんかけ	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	にらキャベツ炒め	すき焼き風煮	ミンチと豆腐の味噌炒め
	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	白和え	春雨サラダ	かぼちゃサラダ	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	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	山形のだし風 もやしのペペロン風 マカロニサラダ かぼちゃサラダ 厚揚げと野菜の味噌いため きのこカレー	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





令和元年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	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	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	ラーメン	きのこカレー	サムゲタン風雑炊
	汁物	豆乳の鶏野菜スープ	オニオンスープ	もつ鍋風	中華わかめスープ	すまし汁
	主菜1	いろいろフライ	アジ大葉フライ	ごぼうメンチカツ	牛肉コロッケ	春巻
	主菜2	麻婆豆腐	肉じゃが	八宝菜	白菜と豆腐の和風煮	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)	ホトとベーコンマヨ焼き	厚揚げと野菜の味噌いため	塩ビーフン
	副菜1	豚肉と小松菜中華炒め	なす煮浸し	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	もやしのねぎボン酢	山形のだし風	鶏ささみとホトのサラダ風	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	ナポリタン	気まぐれパスタ	ボンゴレスープスパ	タラコスパ
	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	大豆ミートの甘酢あんかけ	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	にらキャベツ炒め	すき焼き風煮	ミンチと豆腐の味噌炒め
	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	白和え	春雨サラダ	ホトのサラダ	ホト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	夏野菜カレー 春雨サラダ 八宝菜 中華野菜スープ ポテトサラダ マカロニサラダ	えだまめ かぼちゃ アスパラガス いんげん	きゅうり トマト あじ いわし



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





令和元年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	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	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	クリーム中華煮	ラーメン	きのこカレー	サムゲタン風雑炊
	汁物	豆乳の鶏野菜スープ	オニオンスープ	もつ鍋風	中華わかめスープ	すまし汁
	主菜1	いろいろフライ	アジ大葉フライ	ごぼうメンチカツ	牛肉コロッケ	春巻
	主菜2	麻婆豆腐	肉じゃが	八宝菜	白菜と豆腐の和風煮	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)	ホトとベーコンマヨ焼き	厚揚げと野菜の味噌いため	塩ビーフン
	副菜1	豚肉と小松菜中華炒め	なす煮浸し	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	もやしのねぎボン酢	山形のだし風	鶏ささみとホトのサラダ風	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	ナポリタン	気まぐれパスタ	ボンゴレスープスパ	タラコスパ
	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	大豆ミートの甘酢あんかけ	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	にらキャベツ炒め	すき焼き風煮	ミンチと豆腐の味噌炒め
	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	白和え	春雨サラダ	ホトチャサラダ	ホト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 0	夏野菜カレー 春雨サラダ 八宝菜 中華野菜スープ ポテトサラダ マカロニサラダ	えだまめ きゅうり かぼちゃ トマト アスパラガス あじ いんげん いわし



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

