



令和元年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	サムゲタン風雑炊
	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)	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	揚げしゅうまい	春巻
	主菜2	麻婆豆腐	スジコンちゃんぽん	肉じゃが	白菜と豆腐の和風煮	ジャーマンポテト
	主菜3	豚と大豆ミートのしょうが焼き風	豆腐チャンプルー(鰹節)	大豆ミト回鍋肉風野菜炒め	厚揚げと野菜の味噌いため	塩ビーフン
	副菜1	豚バラ大根	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	鶏ささみと材のサラダ風	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	和風きのこパスタ(黒こしょう)	気まぐれパスタ	彩りペペロンチーノ	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	鶏とキノコの旨煮	中華野菜スープ
	主菜1	白身魚フライ	大豆ミトから揚げ	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	おでん
	主菜3	ポテトコンソメ風	ブイヨンポテト	ポテトの磯辺風	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	キャベツ焼き	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	きんぴらごぼう おでん ゆとブロッコリーのサラダ 豚バラ大根 けんちょう 白菜と豆腐の和風煮	かぶ キャベツ カリフラワー こまつな ごぼう せろり だいこん ねぎ はくさい ブロッコリー



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2年1月

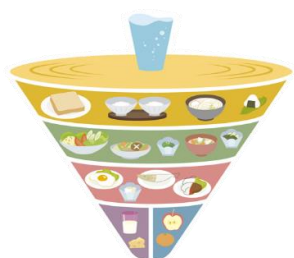
山口徳地青少年自然の家 献立表



		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
ザム・マ・ガリ			ザム・マ・ガリ	ザム・マ・ガリ	ザム・マ・ガリ	ザム・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	ラーメン	ポークカレー	サムゲタン風雑炊
	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)	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	揚げしゅうまい	春巻
	主菜2	麻婆豆腐	スジコンちゃんぽん	肉じゃが	白菜と豆腐の和風煮	ジャーマンポテト
	主菜3	豚と大豆ミートのしょうが焼き風	豆腐チャンプルー(鰹節)	大豆ミート回鍋肉風野菜炒め	厚揚げと野菜の味噌いため	塩ビーフン
	副菜1	豚バラ大根	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	鶏ささみと材のサラダ風	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	和風きのこパスタ(黒こしょう)	気まぐれパスタ	彩りペペロンチーノ	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	鶏とキノコの旨煮	中華野菜スープ
	主菜1	白身魚フライ	大豆ミトから揚げ	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	おでん
	主菜3	ポテトコンソメ風	ブイヨンポテト	ポテトの磯辺風	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	キャベツ焼き	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	きんぴらごぼう おでん イカとブロッコリーのサラダ 豚バラ大根 けんちょう 白菜と豆腐の和風煮	かぶ キャベツ カリフラワー こまつな ごぼう せろり だいこん ねぎ はくさい ブロッコリー -



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2年2月

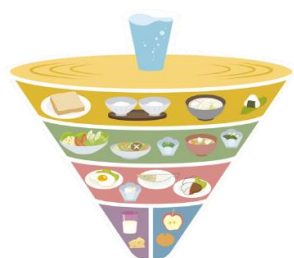
山口徳地青少年自然の家 献立表



		1	2	3	4	5
種類		4・9・14・19・24・29	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	サムゲタン風雑炊
	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)	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	揚げしゅうまい	春巻
	主菜2	麻婆豆腐	スジコンちゃんぽん	肉じゃが	白菜と豆腐の和風煮	ジャーマンポテト
	主菜3	豚と大豆ミートのしょうが焼き風	豆腐チャンプルー(鰹節)	大豆ミト回鍋肉風野菜炒め	厚揚げと野菜の味噌いため	塩ビーフン
	副菜1	豚バラ大根	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	鶏ささみと材のサラダ風	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	和風きのこパスタ(黒こしょう)	気まぐれパスタ	彩りペペロンチーノ	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	鶏とキノコの旨煮	中華野菜スープ
	主菜1	白身魚フライ	大豆ミトから揚げ	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	おでん
	主菜3	ポテトコンソメ風	パイヨンポテト	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	キャベツ焼き	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	きんぴらごぼう おでん イカとブロッコリーのサラダ 豚バラ大根 けんちょう 白菜と豆腐の和風煮	かぶ キャベツ カリフラワー こまつな ごぼう せろり だいこん ねぎ はくさい ブロッコリー -



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

