

# 平成31年 4月 献立表

いろいろな色のものを食べよう!

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

栄養の3色グループを  
バランスよく食べよう



国立曾爾青少年自然の家

区分	サクラ				チューリップ				ヒマワリ				コスモス				ユリ				バラ									
日付	6	12	18	24	30	1	7	13	19	25	2	8	14	20	26	3	9	15	21	27	4	10	16	22	28	5	11	17	23	29
朝食	主食	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	汁物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	副菜	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	サラダ	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	漬物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	その他	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	飲み物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	飲み物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
昼食	主食	黄	赤	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄
	汁物	黄	赤	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄	黄	赤	黄	黄	黄
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	副菜	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	サラダ	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	漬物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	飲み物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	飲み物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
夕食	主食	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	汁物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤
	副菜	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	サラダ	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	漬物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	飲み物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	デザート	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄
	飲み物	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄	黄

きいろグループ  
ちから(力)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  
からだのちょうしをととのえるもと

食物アレルギーをお持ちの方は、事前に食堂までご連絡して頂きますようお願いいたします。

ユーレストジャパン(株) 曾爾店  
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605

※大豆ミートとは・・・お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。  
※夕食メニューの色ご飯につきまして、用意している量がなくなり次第「ゆかりご飯」に変更いたします。

# 平成31年 3月献立表

いろいろな色のものを食べよう!

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

栄養の3色グループを  
バランスよく食べよう



区分	サクラ					チューリップ					ヒマワリ					コスモス					ユリ					バラ				
日付	1 7 13 19 25 31					2 8 14 20 26					3 9 15 21 27					4 10 16 22 28					5 11 17 23 29					6 12 18 24 30				
朝食	主食	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	汁物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤					
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤					
	副菜	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	サラダ	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	漬物	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	その他	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	デザート	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
昼食	主食	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	汁物	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤					
	副菜	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	サラダ	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	漬物	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	デザート	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤					
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	デザート	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
夕食	主食	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	汁物	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤					
	副菜	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	サラダ	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	漬物	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	デザート	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤					
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	デザート	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				

きいろグループ  
ちから(力)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  
からだのちょうしをととのえるもと

食物アレルギーをお持ちの方は、事前に食堂までご連絡して頂きますようお願いいたします。

ユーレストジャパン(株) 曾爾店  
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605

※大豆ミートとは・・・お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。  
※夕食メニューの色ご飯につきまして、用意している量がなくなり次第「ゆかりご飯」に変更いたします。

# 平成31年 2月 献立表

いろいろな色のものを食べよう!

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

栄養の3色グループを  
バランスよく食べよう



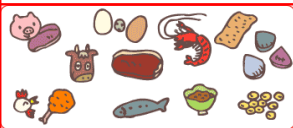
国立曽爾青少年自然の家

区分	サクラ					チューリップ					ヒマワリ					コスモス					ユリ					バラ				
日付	1 7 13 19 25					2 8 14 20 26					3 9 15 21 27					4 10 16 22 28					5 11 17 23					6 12 18 24				
朝食	主食	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤					
	汁物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤					
	主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	副菜	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤				
	サラダ	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤				
	漬物	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤				
	その他	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤			
	飲み物	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	赤			
	昼食	主食	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤				
		汁物	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤				
主菜		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
副菜		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
サラダ		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
デザート		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
飲み物		赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
夕食		主食	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤				
		汁物	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤				
		主菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤			
	副菜	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	サラダ	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	デザート	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				
	飲み物	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤	赤				

きいろグループ  
ちから  
(力)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  
からだの  
ちょうしを  
ととのえる  
もと



食物アレルギーをお持ちの方は、事前に食堂まで  
ご連絡して頂きますようお願いいたします。

ユーレストジャパン(株) 曽爾店

TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605

※大豆ミートとは・・・お肉のような食感の大豆たん白食品です。大豆は「畑の肉」とも言われるほど、栄養価も高く良質なたんぱく源です。

※夕食メニューの色ご飯につきまして、用意している量がなくなり次第「ゆかりご飯」に変更いたします。