

【令和2年 11月・12月献立表】

国立曾爾青少年自然の家

栄養の3色グループを バランスよく食べよう

黄のグループ

赤のグループ

緑のグループ

区分	No.1	No.2	No.3		
11月	1、4、7、10、13、16、19、22、25、28	2、5、8、11、14、17、20、23、26、29	3、6、9、12、15、18、21、24、27、30		
12月	1、4、7、10、13、16、19、22、25、28、31	2、5、8、11、14、17、20、23、26、29	3、6、9、12、15、18、21、24、27、30		
朝食	主食	黄 ご飯 黄 パン(食パン)	黄 ご飯 黄 パン(食パン)	黄 ご飯 黄 パン(食パン)	
	汁物	赤 味噌汁	赤 味噌汁	赤 味噌汁	
	主菜	赤 厚焼き玉子 赤 サバ塩焼き	赤 オムレツ 赤 ポトフ	赤 スクランブルエッグ 赤 ミートボール	
	副菜	緑 小松菜のおひたし 赤 納豆	緑 高菜炒めあえ 赤 納豆	緑 うの花 赤 納豆	
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	
	漬物	緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	
	その他	赤 ふりかけ(かつお) 黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム	赤 ふりかけ(かつお) 黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム	赤 ふりかけ(かつお) 黄 コーンフレーク 赤 イチゴジャム	
	飲み物	赤 牛乳 緑 お茶 緑 オレンジジュース レモンジュース	赤 牛乳 緑 お茶 緑 オレンジジュース レモンジュース	赤 牛乳 緑 お茶 緑 オレンジジュース レモンジュース	
	昼食	主食	黄 ご飯(白米) 赤 ハヤシライス	黄 ご飯(白米) 赤 すき焼き丼	黄 ご飯(白米) 赤 マーボー豆腐丼
		汁物	黄 オニオンスープ	黄 味噌汁	黄 すまし汁
主菜		赤 肉団子酢豚風 赤 キャベツメンチカツ	赤 ホイコーロー 赤 野菜コロッケ	赤 牛肉とパプリカの中華炒め 赤 肉じゃがコロッケ	
副菜		緑 大根のそぼろ煮 緑 キャベツ	緑 かぼちゃの甘煮 緑 キャベツ	緑 レンコンきんぴら 緑 キャベツ	
漬物		緑 漬物	緑 漬物	緑 漬物	
デザート		緑 フルーツ	緑 フルーツ	緑 フルーツ	
飲み物		赤 牛乳 緑 お茶	赤 牛乳 緑 お茶	赤 牛乳 緑 お茶	
夕食		主食	黄 ご飯	黄 ご飯	黄 ご飯
		汁物	黄 中華スープ	黄 コーンスープ	黄 かきたま汁
		主菜	黄 チャプチェ 赤 シュウマイ 赤 チキンカツ	黄 ミートソースペンネ 赤 ロールキャベツコンソメ煮 赤 イワシ梅肉フライ	黄 海鮮塩焼きそば 赤 ハンバーグきのこあんかけ 赤 タマゴサラダフライ
	副菜	黄 ポテトフライ	黄 ポテトフライ	黄 ポテトフライ	
	サラダ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	緑 キャベツ	
	デザート	緑 ハバロア苺	緑 牛乳寒天プリン	緑 フルーチェ	
	飲み物	赤 牛乳 緑 お茶 緑 炭酸飲料	赤 牛乳 緑 お茶 緑 炭酸飲料	赤 牛乳 緑 お茶 緑 炭酸飲料	

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



※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。

※炒め物・揚げ物には油を使っておりますので、
アレルギーとして大豆が含まれています。

※当日の利用者数が少ない場合には、メニューの変更及び
ビュッフェ形式ではない場合もございます。
ご理解の程お願い致します。

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



令和2年 9月・10月献立

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



国立首爾青少年自然の家

区分	サクラ	チューリップ	ヒマワリ	コスモス	ユリ	バラ	
9月	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	6 12 18 24 30	
10月	6 12 18 24 30	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	
朝食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		パン(食パン)	パン(食パン)	パン(食パン)	パン(食パン)	パン(食パン)	
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
	主菜	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ	オムレツ	スクランブルエッグ
		ミートボール	ウインナーコンソメ煮	サバ塩焼き	ミートボール	肉団子のポトフ	ほっけ塩焼き
	副菜	大根ナムル	高菜炒めあえ	うの花	大根ナムル	高菜炒めあえ	うの花
		納豆	納豆	納豆	納豆	納豆	納豆
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	漬物	つぼ漬け かつば漬け	つぼ漬け かつば漬け	つぼ漬け かつば漬け	つぼ漬け かつば漬け	つぼ漬け かつば漬け	つぼ漬け かつば漬け
	その他	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)	ふりかけ(かつお)
コーンフレーク		コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	
飲み物	イチゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	イチゴジャム	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	オレンジジュース レモンジュース	
昼食	主食	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	
		中華丼	チキンカレー	マーボー豆腐丼	ハヤシライス	きんぴら丼	牛輪カレー
	汁物	塩とんこつスープ	中華スープ	味噌汁	しょうゆとんこつスープ	中華スープ	味噌汁
	主菜	チキンと野菜のユーリンチーソース	豚肉とキャベツのしょうが焼き	水餃子	ホイコーロー	チキンと野菜の甘酢あんかけ	豚肉の照焼き
		揚げシュウマイ	肉入りコロッケ	野菜コロッケ	揚げシュウマイ	肉入りコロッケ	野菜コロッケ
	副菜	牛肉と里芋の旨煮	ごぼうの炒め煮	ツナとジャガイモの煮物	ナスと油揚げの煮びたし	切干大根煮	こんにゃくの煮物
		キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物	漬物
	デザート	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
	飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
お茶		お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
夕食	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	汁物	わかめスープ	すまし汁	韓国風スープ	わかめスープ	すまし汁	韓国風スープ
	主菜	ソース焼きそば	焼きビーフン	スパゲティナポリタン	塩焼きそば	焼きビーフン	野菜とペンのペペロンチーノ
		塩だれ根菜つくね	豆腐ハンバーグきのこあんかけ	照焼きハンバーグ	根菜つくねユーリンチーソース	豆腐ハンバーグ中華あんかけ	和風ハンバーグ
		イカカツ	アジフライ	イワシ青のりフライ	イカカツ	アジフライ	イワシ青のりフライ
	副菜	レンコンチップス	ポテトフライ	レンコンチップス	ポテトフライ	レンコンチップス	ポテトフライ
	サラダ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ	キャベツ
	デザート	白玉寒天	フルーツゼリー	抹茶ゼリー	白玉寒天	フルーツゼリー	抹茶ゼリー
	飲み物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶
	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	

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。

※炒め物・揚げ物には油を使っておりますので、アレルゲンとして大豆が含まれています。