

令和元年 7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

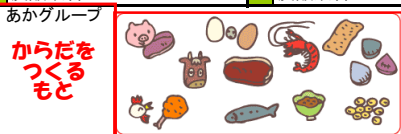
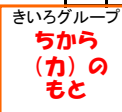
緑のグループ

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	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン	ご飯	パン				
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁			
	主菜	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば	スクランブルエッグ(ソース2種)	焼き魚 さば		
	副菜	昆布豆煮	納豆	高菜炒めあえ	卵の花	納豆	キャベツ	日替わり野菜	高菜炒めあえ	卵の花	納豆	キャベツ	日替わり野菜	高菜炒めあえ	卵の花	納豆	キャベツ	日替わり野菜	高菜炒めあえ	卵の花	納豆	キャベツ	日替わり野菜	高菜炒めあえ	卵の花	納豆	キャベツ	日替わり野菜	高菜炒めあえ	卵の花	納豆	キャベツ	日替わり野菜
	サラダ	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜	キャベツ	日替わり野菜
	漬物	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し	漬物	梅干し
	その他	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク	ふりかけ	コーンフレーク
	飲み物	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム	マーガリン	ジャム
		牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶
		オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	オレンジ・レモンジュース	
昼食	主食	ご飯(白米)	夏野菜カレー	ご飯(白米)	大豆ミートキーマカレー	ご飯(白米)	ポテトコーンカレー	ご飯(白米)	お揚げさんカレー	ご飯(白米)	大豆ミートポパイカレー	ご飯(白米)	ハッシュドカレー	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)	ご飯(白米)		
	汁物	ぶっかけうどん(だし香るすだち)	チキンと野菜の甘酢あんかけ	にぼしスープ春雨	豚肉と野菜のおろしポン	冷やし醤油ラーメン	揚げ餃子	チキンステーキ四川ソース	コロッケ	大豆ミートとインゲンの生姜ナムル	れんこんガーリックオイル	なめこおろし	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油	ごんにやくとインゲンの砂糖醤油		
	主菜	イカカツ	大豆とひじきの炒り煮	レンコンはちみつ酢ばす	キャベツ	トマト	漬物	フルーツ	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	
	副菜	キャベツ	トマト	漬物	フルーツ	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶
	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	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	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	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	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	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	
		炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	
		炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料
		炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料
夕食	主食	ご飯	五目ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	枝豆ご飯	ご飯	五目ご飯	ご飯	ゆかりご飯	ご飯	じゃこご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	汁物	七夕汁	ピピン風大豆ミートビーフン	牛肉とごんにやくの塩子げ煮	ハムカツ	ナスと厚揚げの煮びたし	フレンチポテト	キャベツ	トマト	フルーツゼリー	牛乳	お茶	炭酸飲料	牛乳	お茶	炭酸飲料	牛乳	お茶	炭酸飲料	牛乳	お茶	炭酸飲料	牛乳	お茶	炭酸飲料	牛乳	お茶	炭酸飲料	牛乳	お茶	炭酸飲料		
	主菜	イカカツ	大豆とひじきの炒り煮	レンコンはちみつ酢ばす	キャベツ	トマト	漬物	フルーツ	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	
	副菜	キャベツ	トマト	漬物	フルーツ	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	
	デザート	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー	フルーツゼリー		
	飲み物	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	
		炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	
		炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	
		炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	炭酸飲料	



※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。

ユレレストジャパン(株) 曾爾店
TEL 0745-96-2105 FAX 0745-96-2605
★お知らせ 7月末頃より曾爾産トマトをご提供いたします。

※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 6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	29	6	12	18	24	30	
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	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	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	赤
	副菜	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	漬物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	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	赤
	飲み物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	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	黄
	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	赤	赤	赤	赤	赤
昼食	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	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	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	赤
	副菜	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	漬物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	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	赤	赤	赤	赤	赤
	飲み物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	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	黄
	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	赤	赤	赤	赤	赤
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	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	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	赤
	副菜	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	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	赤	赤	赤	赤	赤
	飲み物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	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	黄
	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	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。

平成31年 5月 献立表

いろいろな色のものを食べよう!

黄のグループ

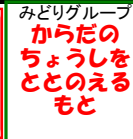
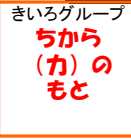
赤のグループ

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	31	5	11	17	23	29	6	12	18	24	30	
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	黄	黄
	パン	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	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	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	赤	赤
	副菜	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	納豆	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	赤	赤
	キャベツ	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	黄	黄
	サラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	漬物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	梅干し	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	黄	黄
ふりかけ	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	赤	赤	
その他	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	黄	黄	
コーンフレーク	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	黄	黄	
マーガリン	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	赤	赤	
牛乳	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	赤	赤	
お茶	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
ジュース(オレンジ・レモン)	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
昼食	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	黄	黄
	中華あんかけ丼	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	赤	赤
	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	黄	黄
	とんこつ醤油ラーメン	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	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	赤	赤
	チキンと野菜のユウリンチソース	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	赤	赤
	コロッケ	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	赤	赤
	副菜	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	大豆とひじきの炒り煮	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	赤	赤
	カリフラワーのピクルス	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
キャベツ	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	黄	黄	
日替わりサラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
漬物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
デザート	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
フルーツ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
牛乳	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	赤	赤	
お茶	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
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	黄	黄
	炊き込みチャーハン	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	黄	黄
	汁物	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑
	コンソメスープ	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	黄	黄
	野菜とパンネのペペロン	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	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	赤	赤
	豚肉とキャベツの生姜焼き	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	赤	赤
	サバ中華あんかけ	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	赤	赤
	厚揚げとイカ団子甘辛煮	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	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	黄	黄
フレンチポテト	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	黄	黄	
キャベツ	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	黄	黄	
日替わりサラダ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
フルーツゼリー	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	
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	赤	赤	赤	赤	赤	赤	
牛乳	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	赤	赤	
お茶・メロンソーダー・コーラ	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	緑	



国立曽爾青少年自然の家
 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。