

令和元年 11月献立表

いろいろなものを食べよう!

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



国立札幌青少年自然の家

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 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		
	汁物	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁	● 味噌汁		
	主菜	● スクラブルエッグ ● さば塩焼き	● オムレツ ● ミートボール	● 厚焼き玉子 ● ほっけ塩焼き	● スクラブルエッグ ● ウインナーコンソメ煮	● オムレツ ● さわら西京焼き	● 厚焼き玉子 ● ミートボール	
	副菜	● 昆布豆煮 ● 納豆	● 高菜炒めあえ ● 納豆	● 大根ナムル ● 納豆	● 昆布豆煮 ● 納豆	● 高菜炒めあえ ● 納豆	● 大根ナムル ● 納豆	
	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	
	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	
	その他	● ふりかけ ● コーンフレーク ● マーガリン	● ふりかけ ● コーンフレーク ● マーガリン	● ふりかけ ● コーンフレーク ● マーガリン	● ふりかけ ● コーンフレーク ● マーガリン	● ふりかけ ● コーンフレーク ● マーガリン	● ふりかけ ● コーンフレーク ● マーガリン	
	飲み物	● 牛乳 ● お茶 ● オレンジジュース ● レモンジュース	● 牛乳 ● お茶 ● オレンジジュース ● レモンジュース	● 牛乳 ● お茶 ● オレンジジュース ● レモンジュース	● 牛乳 ● お茶 ● オレンジジュース ● レモンジュース	● 牛乳 ● お茶 ● オレンジジュース ● レモンジュース	● 牛乳 ● お茶 ● オレンジジュース ● レモンジュース	
	昼食	主食	● ご飯(白米) ● ホワイトカレー	● ご飯(白米) ● 大豆ミートカレー	● ご飯(白米) ● 中華あんかけ丼	● ご飯(白米) ● ハッシュドビーフ	● ご飯(白米) ● 大豆ミートカレー	● ご飯(白米) ● 中華あんかけ丼
		汁物	● 塩ラーメン	● あんかけうどん	● スープ春雨(味噌ラーメンスープ)	● にぼしラーメン	● しっぽううどん	● スープ春雨(醤油ラーメンスープ)
主菜		● 鶏肉のトマトソース煮込み ● 豚肉野菜巻きフライ	● 豚肉と野菜の中華炒め ● 野菜コロッケ	● 酢豚 ● 揚げシュウマイ	● 鶏肉のしょうが焼き ● 豚肉野菜巻きフライ	● 豚肉と野菜の南蛮ソース ● 野菜コロッケ	● 酢豚 ● 中華巻き	
副菜		● 切干大根煮 ● 春雨中華サラダ	● ナスと油揚げの煮びたし ● ひじきともやしのマヨサラダ	● 根菜の煮物 ● インゲンのおひたし	● かぼちゃの煮物 ● 切干大根おかかサラダ	● 鶏肉のみぞれ煮 ● ひじきともやしのナムル	● なめこおろし ● 根菜コリコリサラダ	
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	
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 ● お茶	● 牛乳 ● お茶	● 牛乳 ● お茶	● 牛乳 ● お茶	● 牛乳 ● お茶	● 牛乳 ● お茶	
夕食		主食	● ご飯 ● 菜めし	● ご飯 ● 鮭わかめごはん	● ご飯 ● ゆかりごはん	● ご飯 ● 菜めし	● ご飯 ● 鮭わかめごはん	● ご飯 ● ゆかりごはん
		汁物	● コーンスープ ● ミートスパゲッティ	● 中華スープ ● 焼きビーフン	● すまし汁 ● 上海風やしそば	● クリームシチュー ● ペンネカルボナーラ	● オニオンスープ ● ビビンバ風大豆ミートビーフン	● すまし汁 ● ソース焼きそば
	主菜	● チンジャオロース ● ハムカツ ● 竹輪とイカ団子の煮物	● 鶏肉の照り焼き ● サバ竜田の南蛮揚げ ● イカと野菜のペペロンチーノ	● ハンバーグトマトソース ● ビーマン肉詰めフライ ● 蒸し鶏と大豆の油淋鶏ソース	● 牛肉とこんにゃくの味噌煮込み ● ハムカツ ● 厚揚げの煮物	● 豚肉とナスの中華炒め ● 白身魚フライ ● イカと里芋の煮っころがし	● ハンバーグデミソース ● ビーマン肉詰めフライ ● 蒸し鶏と大豆のオリーブソース	
	副菜	● フレンチポテト ● キャベツ	● フレンチチップス ● キャベツ	● フレンチポテト ● キャベツ	● レンコンチップス ● キャベツ	● レンコンポテト ● キャベツ	● レンコンチップス ● キャベツ	
	サラダ	● 日替わり野菜	● 日替わり野菜	● 日替わり野菜	● 日替わり野菜	● 日替わり野菜	● 日替わり野菜	
	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	● 杏仁豆腐	● フルーツゼリー	● 中華ポテト	
	飲み物	● 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	

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。

2019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	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	黄	黄	黄	黄	黄	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	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	
	サラダ	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	
	漬物	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	
	その他	赤	黄	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	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	
	飲み物	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	緑	赤	赤	赤	赤	
	昼食	主食	黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤
汁物		黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤	黄	赤	赤	赤	赤	黄	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		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	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	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	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	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	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	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	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	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	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
 からだのし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。