

令和5年度 金峰少年自然の家 食体験メニュー表

		料金(1人)		メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援	
		食材	燃料・洗剤等					
野外炊飯メニュー	朝食	290円	薪 :60円 卓上ガス:40円	ごはん&みそ汁	・ふりかけ ・魚肉ソーセージ	・スプーンは用意しません。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 ・補助食を追加することができます。	自主	
				雑炊	・魚肉ソーセージ			
				パン&シチュー	・マーガリン ・ジャム			
				お手軽パン朝食	・ヨーグルト ・魚肉ソーセージ			
	昼食	380円	薪 :60円 卓上ガス:40円	ウインナーカレー	・福神漬け ・バナナ	・スプーンは用意しません。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 ・補助食を追加することができます。	依頼B または 自主	
				豚丼	・焼肉のたれ ・バナナ			
				やきそば	・バナナ			
				肉うどん	・バナナ			
	夕食	570円	薪 :60円 卓上ガス:40円	カレーライス	・福神漬け	・野菜サラダ (きゅうり・ミニトマト ・ミニマヨネーズ) ・デザート	・スプーンは用意しません。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 ・補助食を追加することができます。	依頼B または 自主
				シーフードカレー	・福神漬け			
				牛丼				
				肉じゃが				
ホィコーロー								
スタミナ焼き								
卓上ガス:40円	冷やしサラダうどん	・レトルトボール						
レトルト	朝・昼・夕	370円	携帯ガス:40円 卓上ガス:40円	カレー	レトルトカレー・レトルトごはん ・インスタントわかめスープ	・スプーンは用意しません。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・携帯ガスは、場所を問わず炊飯可能です。 ・由良での炊飯は卓上ガスのみです。 ・補助食を追加することができます。	依頼B または 自主	
				中華丼	レトルト中華丼・レトルトごはん ・インスタントみそ汁			
				かわりごはん	レトルトかわりごはん・ミニカップめん ・魚肉ソーセージ			
				ハンバーグ	レトルトハンバーグ・コーンスープ ・ハンバーガー用パン			
非常食	昼食	420円	卓上ガス:40円	ツナカレー	・ツナ缶 ・コーン缶	・ポリ袋を使って、カレー、シチュー、ごはん、ピラフ、オムレツ、サラダを食材から調理します。 ・スプーンが付きます。 ・補助食を追加することができます。	依頼B または 自主	
				ツナシチュー	・サラダ(切り干し大根、乾燥わかめ)			
				ピラフ・オムレツ	・ミックスベジタブル ・バター ・魚肉ソーセージ ・たまご ・サラダ(乾燥わかめ、ツナ)			
特別食	朝・昼	290円	資材代: 10円	カートンドッグ	・パン ・ウインナー ・チーズ ・ケチャップ	・牛乳パックは各団体に用意してください。 ・アルミホイルやゴミ袋は自然の家で用意します。 ・補助食を追加することができます。	自主	
		300円	【厨房にゆでてもらう】 資材代:20円 【自分たちでゆでる】 卓上ガス:40円	手打ちうどん(天ざる) 手打ちうどん(肉)	・冷たいめんつゆ ・かき揚げ ・ねぎ ・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ)	・班ごとに団体にゆでることも可能です。	依頼A	
	1枚 440円	1枚につき 薪:120円	ドラム缶ピザ	・ピーマン、トマト、ベーコン、玉ねぎ	・ドラム缶窯で焼きます。 ・ピザ焼き担当として、団体から数名の協力者が 必要です。			
	1本 660円	1本につき 薪: 480円	パウムクーヘン	・1班1本です。(1本約4人分) ・おやつですので、主食にはなりません。	・1臼で3.3kg(約25人分) ・もち米は厨房でふかします。 ・つゆもち、きなこもち、あんこもちの3種類を作ります。			
	380円		もちつき	・温かいつゆ(肉、厚揚げ、ねぎ) ・きなこ ・あんこ				
	昼食・夕食	520円	薪:100円	ダッチオープン ローストチキン	・チキン ・玉ねぎ ・じゃが芋 ・にんにく ・食パン2枚	・スプーンは用意しません。 (クラフトでのスプーン作りもおすすめです) ・1鍋5~6人分(要相談)	依頼B または 自主	
				ダッチオープン 南国ポークシチュー	・豚肉 ・玉ねぎ ・じゃが芋 ・にんにく ・パイナップル ・食パン2枚			
		640円	薪:100円	鉄板焼き	・豚肉 ・野菜 ・ウインナー ・焼肉のたれ ・焼きそば	・主食は焼きそば。		
		350円	薪 :60円 卓上ガス:40円	いも煮	・ごはん、おにぎりが必要な場合は、別に注文してください。(持込不可) 9月、10月のみ	・ごはん、おにぎりが必要な場合は、別に注文してください。(持込不可) 9月、10月のみ (できあがったいも煮を研修活動場所までお届けする事も可:要相談、~17:00まで)		
		400円		いも煮(厨房提供)				
	550円		出前カツカレー	・調理済みごはん ・カレー ・トンカツ ・福神漬け	・研修活動場所までお届け可(要相談) ・受け渡し時刻は、17:00まで ・食べ終えた食器は、紙でふいて返却します。 ・キッチンペーパー等は団体に準備してください。	厨房提供		

	料金(1人)		メニュー名	内容・サイドメニュー	備考	活動支援	
	食材	燃料・洗剤等					
館内食	朝食	400円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁	<ul style="list-style-type: none"> ・団体全員が同じ量を選んでください。 ・幼稚園・保育園などの団体は、普通盛りよりも量を減らす事ができます。(50円引き:要相談) ・補助食を追加することができます。 	厨房提供
		500円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増		
		600円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増		
	昼食	460円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁		
		560円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増		
		660円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増		
	夕食	640円	普通盛り	日替わり	ごはん約180g、おかず、お汁		
		740円	大盛り		ごはん約220g、おかず1品増		
		840円	特盛り		ごはん約300g、おかず数量増		
(昼食のみ)	430円		カツパル弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・日替わり弁当 ・わりばし 	<ul style="list-style-type: none"> ・登山など活動時の携行には適しません。 ・受け渡し可能時刻 11:30～ 	厨房提供	
	330円		登山弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり2個(鮭、梅干し) ・てりやきチキン、ウインナー、漬物 ・わりばし 	<ul style="list-style-type: none"> ・活動に携行できます。 ・受け渡し7:30～ 		
	140円		おにぎり	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめ、しそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・大皿盛り(2個/人) ・受け渡し時刻 12:00～ ※要相談 		
	160円		バック入りおにぎり	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめ、しそ 	<ul style="list-style-type: none"> ・2個入り ・受け渡し時刻 10:00～ ※要相談 		
補助食	80円		コーンスープ	<ul style="list-style-type: none"> ・インスタントコーンスープ(1個) 	<ul style="list-style-type: none"> ・カップは団体で用意してください。 ・お湯は食堂の給湯器が利用できます。 	厨房提供	
	90円		魚肉ソーセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・魚肉ソーセージ(1本) 	<ul style="list-style-type: none"> ・野外炊飯メニューなどの分量が、不足な場合に追加してください。 		
	80円		バナナ	<ul style="list-style-type: none"> ・1本 			
	90円		ロールパン	<ul style="list-style-type: none"> ・1個 			
	40円		食パン	<ul style="list-style-type: none"> ・1枚 			
	70円		カップゼリー	<ul style="list-style-type: none"> ・1個 			
	100円		麦茶	<ul style="list-style-type: none"> ・紙パック250ml 			<ul style="list-style-type: none"> ・飲み物は、必要時追加してください。 ・野菜ジュースは、基本「アップル&キャロット」です。
	90円		オレンジジュース	<ul style="list-style-type: none"> ・缶飲料190g 			
	90円		野菜ジュース	<ul style="list-style-type: none"> ・紙パック125ml 			
120円		牛乳	<ul style="list-style-type: none"> ・紙パック200ml 				
おやつ	10円			<ul style="list-style-type: none"> ・マシュマロ 	<ul style="list-style-type: none"> ・マシュマロやウインナーを串にさし、たき火で焼き色がつかうまであぶります。 ・濡らした新聞紙とアルミホイルで包んで持参してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1班6～7人分 	
	80円	薪: 40円	たき火DEおやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ウインナー(30g) 			
	150円			<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンボフランク(80g) 			
		薪: 60円	やきいも	<ul style="list-style-type: none"> ・芋は各自または団体で用意。 			
	1班 480円	資材代: 10円	アイスクリーム作り	<ul style="list-style-type: none"> ・バニラ味 		<ul style="list-style-type: none"> ・1班6～7人分 	<ul style="list-style-type: none"> ・1班6～7人分
	250円		登山おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリー飲料 ・チョコ ・ミニドーナツ ・あめ玉 		<ul style="list-style-type: none"> ・受け渡し時刻 9:00～ ※要相談 	厨房提供

<活動支援について>

- 【依頼A】職員が活動の支援をします。
- 【依頼B】職員が活動について注意点を説明します。(複数回炊飯活動がある場合は、初回のみ)

<持ち込みや持ち帰りについて>

- ・作った料理は食中毒防止のため、持ち帰りをご遠慮ください。
- ・当所の食事と持参弁当の併用は、ご遠慮ください。

<アレルギー対応について>

- ・食物アレルギー個人調査票に記入し、21日前までに(出来るだけ早く)給食申込書と一緒に提出してください。必要に応じて栄養士が直接連絡・対応いたします。
- ・食物アレルギー個人調査票は、該当者1人につき1枚作成してください。
- ・除去食がある場合は、該当者と引率者が必ず立ち会い一番はじめに受け取りをお願いします。
- ・ホームページより成分表が閲覧できるメニューがありますので、参考にしてください。



金峰少年自然の家
ホームページ