**準備合宿・サマーキャンプ2024・食糧計画のたたき台**

【献立】

* 準備合宿

8/1　夕食　弁当・味噌汁　麦茶

8/2　朝食　パン、飲み物　＊散歩時に川辺で食べる！

　　 昼食　釜めし・混ぜご飯など、漬物、味噌汁、麦茶

* サマーキャンプ

8/2　夕食　カレーライス、サラダ、麦茶

8/3　朝食　カレーライス、カレーの残り、パン、サラダ、フルーツ（フルーツ缶）、スクランブルエッグ、

ジュース

　　 昼食　パン、バナナ、ジュース　＊行動食的なもの

　【食糧リスト】

* 準備合宿（6人分）

8/1　夕食　各自好きな弁当（6）、インスタント味噌汁（6）、麦茶パック（1）

8/2　朝食　好きなパン各自（6）、飲み物各自（6パック）

　昼食　釜めしの素など（6人分）、インスタント味噌汁（6）、米3合、漬物（1）、麦茶パック（1）

* サマーキャンプ（7人分）

8/2 夕食　カレーライス：豚または鶏肉（300～500ｇ）、じゃがいも（4～5）、玉ねぎ（2～3）、にんじん（1）、なす？（3～4）、小松菜？（1束）しめじ？（1パック）カレールー（7人分）、

米3～4合（多め）、油（小）、塩（出来れば岩塩や海塩少量）、麦茶パック（1）

　　　　　 サラダ：レタス（1）、トマト（3～4）、きゅうり（2）、ドレッシングorマヨ（1）、

8/3　朝食　パン（8枚切り2斤）、スクランブルエッグ（卵12個入り1パック）、ジャム（2）、

レタス（残り）トマト（2）、きゅうり（1）、フルーツ＆フルーツ缶（適宜）、ジュース（2）

* サマーキャンプ最終日（17人分）

　　 昼食　菓子パンなど（17人分・1人3個くらい？）、バナナなど（人数分）、ジュース（5）、紙コップ（17）

全体　米2キロ、トマト（5～6）、きゅうり（3）、インスタント味噌汁（12）、ジュース（7）麦茶パック（3）

　　【イベント用品】花火（＊チャッカマンなどは山スポにあり？）、スイカ割り用（スイカ2、棒、段ボール、）