


藤の木学園 2024年 5月 こんだてひょう


月	火	水	木	金	土	日
		1 朝基 黒糖ロールパン2個 チーズ 切り干し大根のマヨサラダ 牛乳T オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 チンゲンサイのナムル 夕基 筍ごはん 鶏肉の照り焼き もやしとニラのソテー 赤だし(えのき)	2 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 高野の卵としT 味付けのりT 昼基 麦ごはん(100)T 回鍋肉F 大根サラダ 間 牛乳T 夕基 チキンライス ミネストローネ(コンソメトマト味) さつまいものサラダ 蒸ししゅうまい	3 朝基 ロールパン2個 マーガリン ウィンナーと菜の花のソテー 牛乳 マンゴー 昼基 ごはん 肉じゃがF ほうれん草とコーンのソテー 夕基 麦ごはん(100)T トンカツ フライドポテト 海草サラダ ヨーグルト(いちご)	4 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・南瓜) 納豆F しろなの煮浸し 昼基 具だくさん焼きそば 酢の物(大根) パイナップル 間 のむヨーグルトT 夕基 山菜ごはん 赤魚の塩焼き 若竹煮 豚汁	5 朝基 ピザトースト 牛乳 パイナップル 昼基 三色丼F 豚汁 小松菜ごま和え 夕基 こいのぼりカレー コールスローサラダ ももヨーグルト かしわもちF
6 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 千草焼き 昼基 ごはん いわしのかば焼き風 付け合わせ ポテトサラダ(スキム) 間 牛乳T 夕基 ごはん チャプチェ ワンタンスープ 白菜とじゃこのゆずごま酢	7 朝基 ごはん みそ汁(青菜・にんじん) ひじきとツナサラダ(マヨ) ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 八宝菜 マカロニサラダ 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T 山賊焼き トマトサラダ 焼き厚揚げT	8 朝基 チョコツイストパン スクランブルエッグF 牛乳T キウイ 昼基 ごはん 豆腐グラタンF 菜の花のごま和え 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ さつまいもサラダ ブロッコリーのかつお和え	9 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 焼きれんこん(カレー) 昼基 じゃこたくごはん 筑前煮F 五目汁 間 牛乳T 夕基 ごはん ポテトオムレツ グリーンサラダ 南瓜の田舎スープ	10 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン 白菜のクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん タッカルビ ほうれん草の白和え 夕基 筍ごはん 鮭の塩焼きF じゃがいものそぼろあんかけ みそけんちん汁T	11 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆F きゅうりの昆布あえ 昼基 ロールパン 鶏肉のカルボナーラ風パスタ 間 イタリアンサラダT 夕基 のむヨーグルトT ごはん カレイの唐揚げ野菜あんかけ 白菜と菊菜のお浸しT 里芋の煮物	12 朝基 トースト(2枚) チョコレート・クリーム マーガリン ゆで野菜サラダF 牛乳 もも缶づめ 1切れ 昼基 ビビンバ丼F わかめスープT ヨーグルト(いちご) 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF きんぴらごぼう こまつなのナムル
13 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) じゃこピーマン 昼基 ごはん 豚と切り干し大根の中華炒め かぼちゃの含め煮 間 牛乳 夕基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ブロッコリーのごまマヨ和え ビーンズサラダ(さつまいも)	14 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) にんじんのしりしり 昼基 ごはん さばの塩焼き 白菜の昆布あえ 添 菜の花と厚揚げの煮浸し 間 牛乳T 夕基 ごはん 酢鶏 ニラたまスープ マンゴーヨーグルト	15 朝基 イエロー1/2 レーズンパン1/2 チーズ スープ煮(青菜・ウィンナー) 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー ひじきとれんこんサラダ 間 バナナケーキ 夕基 ごはん 麻婆豆腐 マセドアンサラダ とろろもずく	16 朝基 ごはん みそ汁(とうふ・えのき) 厚焼きたまご 昼基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 春キャベツのゆず風味 かぼちゃサラダT(チーズ) 間 牛乳T 夕基 ごはん たらのカレームニエル ほうれん草とコーンのソテー チョレギサラダ(キャベツ) グレープゼリー	17 朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 夕基 ビーンズカレーライス ピクルス 卵ポテトサラダ	18 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆F ブロッコリーのかにかま和え 昼基 スタミナラーメン 長いもの二杯酢 フルーツのヨーグルト和え 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん さわらの西京焼き 小松菜と卵の炒め物 のっぺい汁	19 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 マンゴー 昼基 えびチャーハンT 小松菜と揚げのナムルT ミネストローネ 夕基 麦ごはん(100)T 酢豚T 中華スープF ヨーグルト
20 朝基 ごはん みそ汁(えのき・白菜) きんぴられんこん 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のニラ炒め 切り干し大根のナムル 間 牛乳T 夕基 ごはん ホキの二色天 野菜の天ぷら けんちん汁F	21 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 鮭そぼろ 五目煮豆 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 たこもずくの酢のもの 間 牛乳T 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚しゃぶマリネ スパゲティサラダ かきたま汁	22 朝基 シュガーバターコッパ スクランブルエッグ(キャベツ添) 牛乳 キウイ 昼基 ごはん さばのねぎみそ焼き きゅうりの昆布あえ 切り干し大根のさっぱりサラダ 夕基 ごはん 豆腐ハンバーグF 焼きかぼちゃ ツナサラダ	23 朝基 ごはん みそ汁(なめこ) 厚揚げのしょうが炒め 昼基 ごはん ポトフ(ミートボール入り) 卵サラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん ガリバタチキン ウィンナーとほうれん草のソテー ごぼうのサラダ	24 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉となすのポン酢がけ ひじきの白和え 夕基 ごはん あじのパン粉焼き ブロッコリーと人参のごまマヨ 南瓜のそぼろあんかけT	25 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 納豆(糸引き) 菜の花のごまあえ 昼基 ロールパン スパゲッティミートソースT 間 パンプキンサラダ 夕基 オレンジ 1/6カット2個 のむヨーグルトT 夕基 麦ごはん(100)T クリームシチュー(豚) トマトとチーズのサラダ	26 朝基 トースト(2枚) マーガリン リンゴジャム 肉だんごと麦のスープ 牛乳 パイナップル 牛丼 吉野汁F 金時豆の甘煮(市販) 夕基 ごはん ポークピカタ ジャーマンポテトF シーザーサラダ
27 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) じゃこ炒め ふりかけ 昼基 ごはん チリコンカン風 グリーンサラダT 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T 鶏肉の唐揚げ かぼちゃの炒め物 小松菜と生あげの炒め煮T	28 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 鶏肉とチンゲンサイの中華炒め 切り干し大根のナムル 間 牛乳 夕基 ごはん かれいの煮付け イカと里芋の煮物 春雨の酢のもの	29 朝基 クロワッサン1個 ロールパン チーズ ハムエッグ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん トンテキ スパゲッティソテー フレンチサラダ 夕基 ごはん ごまごまチキン じゃがいもとピーマンの炒め物 にんじんシリシリサラダ	30 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・ニラ) じゃこ炒め 昼基 ごはん 豚肉の香りパン粉焼き 付け合わせ わけぎのぬた 間 牛乳 夕基 えんどうごはん いわしの天ぷら 天ぷら 盛り合わせT 赤だし(なめこ)	31 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 豆のスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ハヤシライスT 春雨サラダ みかんヨーグルト 夕基 ごはん あじのフライ ニラ玉もやしF 里芋とたけのこの土佐煮		




たんごのせっく
端午の節句
または
しょうぶのせっく
菖蒲の節句


たんご せっく おとこのこ けんこう せいちょう いわ ひ
端午の節句とは、男の子の健康と成長を祝う日です。
こどもの日としていられています。

しんりよくのころは しげ かお たか しょうぶ じゃき
新緑の頃に葉をいっぱい茂らせる香りの高い菖蒲が邪気をはらうとさ
れたことにあります。





柏餅(かしわもち)
かしわの葉でつつんでいます。



ちまき
笹(ささ)の葉でつつんでいます。

