

藤の木学園 2024年 6月 こんだてひょう

月	火	水	木	金	土	日
					1 朝基 ごはん みそ汁(里芋・わかめ) 納豆F カレー炒め 昼基 肉わかめうどんF 切り干し大根のツナマヨサラダ 間 パイン(生) 夕基 飲むヨーグルト(プレーン) ごはん オムレツきのこソースかけ 付け合わせ パンプキンサラダ	2 朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム ウィンナーと卵のソテー 牛乳 もも缶詰 昼基 キムチチャーハン シーザーサラダ わかめスープT 夕基 ごはん トンテキ じゃがいもとピーマンの炒め物 ほうれん草のナムルT
3 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 切り干し大根の煮物T のり佃煮(製品)T 昼基 ごはん 肉豆腐 もずくの酢の物 間 牛乳 夕基 ごはん いわしの油淋鶏F じゃがいものそぼろあんかけ ひじきと枝豆のサラダF	4 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・青菜) きんぴられんこん 昼基 ごはん 鶏と野菜のレモンペッパー炒め 里芋と根菜の煮物 間 牛乳 夕基 ごはん さわらのねぎみそ焼き かきたまわかめ汁 紅白なますT	5 朝基 チョコツイストパン チーズ じゃがいものクリームスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 ツナサラダ 夕基 麦ごはん(100)T かに玉 大根サラダ ヨーグルト(いちご)	6 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) ひじきのツナマヨ和え 昼基 ごはん さばの塩焼き キャベツのごまあえ さつまいもサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉となすの南蛮漬けF ほうれん草とにんじんの白和え 金時豆の甘煮(市販)	7 朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム スクランブルエッグF 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き ツナと野菜のソテー 白和え 夕基 誕生日メニュー 夏野菜カレー 海草サラダ ももヨーグルト	8 朝基 ごはん みそ汁(大根・人参) 納豆F キャベツのソテー(朝) 昼基 ナポリタン グリーンサラダ オレンジゼリー 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鮭のムニエル かぼちゃの炒め物 煮浸し(青菜・厚揚げ)T	9 朝基 ホットドッグ 牛乳T パイナップル 昼基 親子丼F ほうれん草のお浸し みそけんちん汁T 夕基 ごはん チンジャオロース キャベツのごま酢 ヨーグルト
10 朝基 ごはん みそ汁(里芋・青菜) (朝)大根と厚揚げの煮付け 昼基 ごはん ガリパタチキン コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T あじのフライ 野菜の素揚げ(添) オクラのごまあえ	11 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・ニラ) ひじきの炒め煮T 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろかけF 切り干し大根のツナマヨサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん かれいの煮付け えんどうの卵とじ ほうれん草ごま和えT	12 朝基 イエロー1/2 レーズンパン1/2 チーズ 肉だんごと麦のスープT 牛乳 キウイ 昼基 ごはん チャプチェ こまつなのナムル 間 抹茶蒸しパンF 夕基 ハヤシライス ごぼうのサラダ フルーツのヨーグルト和え	13 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじT 味付けのりT 昼基 ごはん 酢豚 茄子のごまあえ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 卵ポテトサラダ キウイフルーツ(黄肉種)	14 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ツナと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 夕基 誕生日メニュー えんどうごはん 鮭の塩焼きF 豚汁 プリン	15 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・南瓜) 焼きれんこん(カレー) 納豆F 昼基 しょうゆラーメン ポテトサラダ(スキム) グレープフルーツ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 肉じゃがF 変わりきんぴら ヨーグルト(いちご)	16 朝基 トースト(2枚) チョコレート・クリーム スープ煮(キャベツ・ウィンナー) 牛乳 マンゴー 昼基 ロコモコ丼 小松菜と溶き卵のスープ ヨーグルト(いちご) 夕基 ごはん さばのごまみそ焼き ブロッコリーのかつお和え 切り干し大根のソース炒め
17 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 卵とじ(ほうれん草) 昼基 ごはん 筑前煮F マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T 生姜焼き(豚肉) カボチャマッシュサラダF トマトと水菜のサラダ	18 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・しめじ) 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ(のりたま) 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツF 付け合わせ 春雨の酢のもの 間 牛乳 夕基 ひじきごはんF あじの竜田揚げ ポテトサラダF ニラ玉スープF	19 朝基 シュガーバターコッパ ゆで野菜サラダ(ゆで卵つき)F 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 甘からポークソテー 和風サラダ(ブロッコリー・わかめ) 夕基 誕生日メニュー エビフライカレー トマトとチーズのサラダ バナナヨーグルト	20 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) 昼基 ごはん カレーのごま焼き こぶきいも(あおのり) ほうれん草のナムル 間 牛乳 夕基 ごはん プルコギ 中華スープ 卵 にんじんラペ	21 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 チーズ 野菜炒め(朝) 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉のピカタ スパゲティソテー(ハム) フレンチサラダ 夕基 ごはん さばのみそ煮F 南瓜のそぼろあんかけ たこもずくの酢のもの	22 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 納豆F (朝)こんにゃくとはすの土佐煮 昼基 豆乳ちゃんぽん もずくの酢の物 りんごゼリー 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 麻婆茄子 長いもの煮物 ももヨーグルト	23 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 もも缶詰(黄桃) 昼基 麻婆丼F いんげんのごまあえ 豚汁 夕基 ごはん ごまごまチキン キャベツとオクラの塩昆布和え ツナサラダ
24 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) にんじんのしりしり ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 八宝菜 マセドアンサラダ 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー カツカレーライス イタリアンサラダT ももヨーグルト	25 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) 高野の卵とじT 昼基 ごはん 鮭のオイル焼き マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 山賊焼き 付け合わせ ごま酢和え	26 朝基 黒糖ロールパン マーガリン リヨネーズポテトT 牛乳T キウイ 昼基 ごはん 回鍋肉F 夕基 ビーンズサラダ(れんこん) 夕基 麦ごはん(100)T さわらの西京焼き もやしとニラのソテー 卵とブロッコリーサラダ	27 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) キャベツのツナあえ 木の葉丼 昼基 すまし汁(若竹汁) チンゲンサイのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ スパゲティサラダ プリン	28 朝基 クロワッサン1個 ロールパン チーズ(6p) ほうれん草と卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉の塩焼き じゃがバターコーン 切り干し大根のはりはり漬け 夕基 誕生日メニュー ロールパン チキングラタン かぼちゃのクリームスープ みかんヨーグルト	29 朝基 ごはん みそ汁(なす) 納豆F 小松菜とジャコソテー 焼きうどん 昼基 かぼちゃのいとこ煮 グレープフルーツ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 新しょうがごはん 白身魚のムニエル 付け合わせ けんちん汁	30 朝基 ピザトースト 牛乳 パイナップル(缶詰) 昼基 中華丼 のっぺい汁 ヨーグルト 夕基 誕生日メニュー ごはん ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃサラダ(チーズ)

6月21日(金)は夏至です。

夏至とは、1年のうちで最も昼の時間(日の出から日没までの時間)が長くなる日のことです。

関西では半夏生餅やタコを食べる風習があります。

半夏生餅は、つぶし小麦ともち米を混ぜてついた餅のことで、

田植えが終わり田の神に感謝する早苗饗に食べられることから

さなぶり餅ともいわれます。
タコは、8本の足のようにながは稲が八方に根を張り、たくさんの稲穂が
できるようお願いされました。

