

藤の木学園 2024年 7月 こんだてひょう

月	火	水	木	金	土	日
1 朝基 ごはん みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) 切り干し大根シリシリ 昼基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のナムルT 間 牛乳 夕基 ごはん クリームシチュー(豚) ツナサラダ りんごゼリー	2 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) 高野の卵とし 昼基 ごはん 八宝菜T もずくの酢の物 間 牛乳 夕基 ごはん 魚のプロバンス風 スパゲティサラダ キャベツのごまあえ	3 朝基 ロールパン2個T チーズ ほうれん草と卵のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鮭といものバター醤油いため ごぼうのサラダ 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 バナナヨーグルト	4 朝基 ごはん みそ汁 (もやし) ししゃも 味付けのりT 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 ほうれん草ときのこのソテー 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー 麦ごはん (100) T ハンバーグ (チーズのせ) フライドポテト コールスローサラダ	5 朝基 レーズンパン イエロー ウィンナーと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏と野菜のレモンペッパー炒め 和風サラダ (大根・わかめ) 夕基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風F トマトと水菜のサラダ ヨーグルト	6 朝基 ごはん みそ汁 (油揚げ・えのき・大根) 納豆F きんぴらごぼう 昼基 ロールパン トマトの冷製スパゲティ 揚げぎょうざ 間 のむヨーグルト 夕基 ごはん さばのカレー焼き もやし炒め かぼちゃサラダT(チーズ)	7 朝基 トースト (2枚) マーガリン チョコレート・クリーム スクランブルエッグ 牛乳 ヨーグルト (いちご) 昼基 きじ焼き風井 小松菜ごま和え けんちん汁 夕基 行事メニュー 七夕飾りそうめん 赤魚の塩焼き 煮浸し すいか
8 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・わかめ) 青菜と揚げの煮びたし 昼基 ごはん 豚肉と野菜の五目炒めF 切り干し大根のマヨ和え 間 牛乳 夕基 たこめし ゴーヤチャンプルー 肉だんごと麦のスープ ヨーグルト	9 朝基 ごはん みそ汁 (えのき・じゃがいも) 卵の流し焼き (しらす) 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ かぼちゃの炒め物 キャベツのごま酢	10 朝基 シュガーバターコッパ チーズ 具だくさんスープ 牛乳 昼基 ごはん あじのパン粉焼き 高野豆腐と野菜の炒め物 間 フルーツミルクゼリー 夕基 誕生日メニュー ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草とキャベツのサラダ さつまいもとリンゴのしむ煮T	11 朝基 ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) にんじんのしりしり 昼基 ごはん 焼きとりF ほうれん草の白和えF 間 牛乳T 夕基 麦ごはん (100) T カレイの唐揚げ野菜あんかけ かきたまわかめ汁 昆布豆	12 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 牛肉と野菜のオイスター炒め ひじきと枝豆のサラダF 夕基 ごはん 肉じゃがF 大根と水菜の和風サラダF 金時豆の甘煮 (市販)	13 朝基 ごはん みそ汁 (じゃがいも・ニラ) オクラ納豆 昼基 ピーマンじゃこ炒め スタミナラーメン きゅうりとわかめの酢の物 もも缶詰(黄肉種)・果肉 間 のむヨーグルト 夕基 タコライス クラムチャウダー モロヘイヤのお浸し	14 朝基 サンドイッチ (ツナ・ハム・卵) 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん いかのチヂミ 蒸焼き餃子 夕基 ごはん さわらのごま焼き ブロッコリーの辛子マヨ和え 煮浸し (青菜・厚揚げ)
15 朝基 ごはん みそ汁 (油あげ・大根) じゃこ炒め 昼基 海鮮塩焼きそば ほうれん草と揚げのナムル キウイフルーツ1/2 間 牛乳 夕基 チキンカレーライス シーザーサラダ らっきょう フルーツのヨーグルト和え	16 朝基 ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐) 卵とし (ほうれん草) 昼基 ごはん 回鍋肉F 春雨の酢のもの 間 牛乳T 夕基 ごはん あじのフライフライ タルタルソース フライドポテト フレンチサラダ	17 朝基 イエロー レーズンパン 肉だんごと麦のスープ 牛乳 昼基 ごはん いわしのかば焼き風 付け合わせ 小松菜ごま和え 夕基 誕生日メニュー オムライス グリーンサラダT かぼちゃのクリームスープ キウイフルーツ	18 朝基 ごはん みそ汁 (素麺・なす) ひじきの炒め煮 昼基 ロールパン2個 ハムとほうれん草のキッシュ風F 南瓜の田舎スープ 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ごはん エビミックスフライ 卵ポテトサラダ オレンジF 1/6カット 3個	19 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン 野菜炒め (朝) 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 夕基 ごはん 一口カツ マセドアンサラダ マメストローネ	20 朝基 ごはん みそ汁 (生揚げ・南瓜) 納豆F ひじきの炒め煮 昼基 冷やしうどん (肉みそ) かぼちゃサラダT ヨーグルト (いちご) 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め 煮浸し (水菜・生揚げ)	21 朝基 ピザトースト 牛乳T グレープフルーツ(1/8個) 昼基 スタミナ豚丼 のっぺい汁 金時豆の甘煮 (市販) 夕基 ごはん ポテト・チーズオムレツF 焼きれんこん (カレー) 海そうサラダ
22 朝基 ごはん みそ汁 (里芋・しめじ) 切り干し大根のツナマヨ和え 昼基 ごはん 筑前煮T くらげの酢の物 間 牛乳 夕基 ごはん 酢豚T 南瓜のそぼろあんかけT	23 朝基 ごはん みそ汁 (キャベツ・たまねぎ) 千草焼き (ひじき) 昼基 ごはん 夏野菜のスタミナ炒め ビーンズサラダ (れんこん) 間 牛乳 夕基 ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え きんぴらごぼう	24 朝基 チョコツイストパン チーズ 牛乳 昼基 具だくさんクリームスープ ごはん ミートグラタン (ポテト) T 大根サラダ 夕基 行事メニュー うなたま井 ほうれん草のごま和えT とうふのすまし汁F プリン	25 朝基 ごはん みそ汁 (豆腐・えのき) とりしそそぼろ 昼基 ごはん オープンオムレツ カボチャマッシュサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん (100) T 鶏肉のごまみそ焼き じゃがいもとピーマンの炒め物 ブロッコリーのコーンサラダ	26 朝基 ロールパン2個 チーズ ブロッコリーのカレーソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 大根と水菜のごまドレあえ 夕基 ごはん さばの竜田揚げ さといものそぼろあんかけ 中華スープF	27 朝基 ごはん みそ汁 (なす・もやし) 納豆F 小松菜と揚げの煮びたし 昼基 しょうゆラーメン きのこ厚揚げの炒めもの マンゴー 間 のむヨーグルトT 夕基 ごはん タンドリーチキン 付け合わせ イカと里芋の煮物	28 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイ(生) 昼基 かにと青菜のチャーハン 肉だんごとキャベツのスープ みかんヨーグルト 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん たらがガリマヨ焼き にんじんラペ のっぺい汁
29 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・えのき) ほうれん草とコーンのソテー 昼基 ごはん 鮭のカレームニエル こぶきいも (チーズ) 和風サラダ (大根・わかめ) 間 牛乳 夕基 麦ごはん (100) T 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のマヨ和え ヨーグルト (いちご)	30 朝基 ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん チンジャオロース くらげの酢の物 間 牛乳 夕基 ハヤシライス 卵とブロッコリーサラダ きゅうりの昆布和え	31 朝基 黒糖ロールパン チーズ ニラたま炒め 牛乳 昼基 ごはん 麻婆茄子 かぼちゃの含め煮 夕基 ごはん (小) お好み焼きF とろろもずく すいか				

がつ か たなばたのせつく ねが ごとか たんざくささ かざ ささ せつく
7月7日は七夕の節句です。 願い事を書いた短冊を笹に飾ることから笹の節句ともよばれます。

ひこぼし おりひめ はなし あま がわ た
彦星と織姫のお話にてでくる天の川にみたてて、そうめんを食べます。
にほん だい さくらいし みわ つか
日本の3大そうめんの1つである桜井市でつくられている三輪そうめんを使っています。

ことし どのよう うし ひ
今年の土用の丑の日は、7月24日と8月4日です。

なつ どのよう うし ひ えいよう うなぎ た なつ あつ ま
夏の土用の丑の日に栄養たっぷりの鰻を食べると、夏の暑さに負けない
げんき えどじだい しゅうかん
元気がでるといいう江戸時代からの習慣です。

