

藤の木学園 2024年 9月 メニュー表

日	月	火	水	木	金	土
1 朝基 ホットドッグ 牛乳T キウイフルーツ(緑) 昼基 スタミナ豚丼 わかめスープT タ基 ブロッコリーのじゃこ和え ごはん 牛肉となすのトマト煮 マカロニサラダ	2 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) 昼基 きんぴらごぼう ごはん すき焼き風煮 間 青菜とひじきのナムル 牛乳T タ基 誕生日メニュー オムライス クラムチャウダーT チョコレギサラダ(レタス) プリン	3 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) 昼基 切り干し大根の煮物T ごはん チリコンカン風 間 シーザーサラダ 牛乳T タ基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 揚げシューマイ 大学芋風	4 朝基 チョコツイストパン スープ煮(キャベツ・ウインナー) 昼基 スライスチーズ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 ごはん 魚のチーズムニエル 間 スパソテー(ベーコン) フレンチサラダ タ基 麦ごはん(100)T プルコギ チンゲンサイの中華スープ マンゴーヨーグルト	5 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 昼基 じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) ごはん 厚揚げのかにかまあんかけ 間 牛乳 タ基 ごはん 鶏肉の竜田揚げ 付け合わせ 春菊のごまあえ	6 朝基 ロールパン2個T いちごジャム 昼基 じゃがバターコーン 牛乳 バナナ(1/2本) ごはん ポパイオムレツ 間 さといものそぼろあんかけ タ基 ごはん タラのガリマヨ焼き カボチャマッシュサラダ 肉だんごとキャベツのスープ	7 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 昼基 納豆F きゅうりの昆布あえ 冷やし中華 水菜の昆布あえ 間 ヨーグルト 飲むヨーグルト(プレーン) タ基 ごはん 酢豚T 海草サラダ りんご 1/8カット2個
8 朝基 トースト(2枚)T マーガリン 昼基 チョコレート・クリーム じゃがいものカレーソテー 牛乳 パイナップル 昼基 ビビンバ丼F 中華スープF ヨーグルト(いちご) タ基 ごはん ミートグラタン(ポテト) 付け合わせ 白菜とじゃこのごま酢あえ	9 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 昼基 高野の卵とじT ごはん 豆腐ステーキそぼろかけF 間 スパゲティサラダ 牛乳 タ基 ごはん ガリバタチキン じゃがいもとピーマンの炒め物 水菜のおかかびたし	10 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) 昼基 にんじんのしりしり ふりかけ(おかか) ごはん かれの唐揚げ 間 ポテトサラダ(スキム) 牛乳 タ基 ごはん トンテキ(キノコクリームかけ) 春雨の酢のもの 納豆	11 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 昼基 スクランブルエッグ 牛乳 もも缶詰 ごはん さばのごまみそ焼き 間 白菜とじゃこのごま酢あえ タ基 かぼちゃの煮物 ごはん チャプチェ 卵スープ(中華) 紅白なますT	12 朝基 ごはん みそ汁(なめこ) 昼基 切り干し大根のツナマヨ和え ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風 間 付け合わせ マセドアンサラダ 牛乳 タ基 誕生日メニュー 三色丼F 豚汁 ブロッコリーのかつお和え 乳酸菌飲料(乳飲料)	13 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 昼基 野菜炒め(朝) 牛乳 バナナ(1/2本) ごはん イカの五目炒め 間 さつま芋のレモン煮 タ基 ハヤシライスT ゆで野菜サラダ バナナヨーグルト	14 朝基 ごはん みそ汁(なす) 昼基 ほうれん草と卵のソテー 肉わかめうどんF 南瓜のそぼろあんかけ 間 いかるがプリン 飲むヨーグルト(プレーン) タ基 ごはん 里芋と鶏肉の中華煮T 切り干し大根のナムル ブロッコリーのごま和え
15 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 昼基 マンゴー 麻婆丼F サンラータン ヨーグルト タ基 麦ごはん(100)T 豚肉と野菜のしょうが焼き 厚揚げのみぞれ煮 りんご 1/8カット2個	16 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・わかめ) 昼基 大豆とツナの炒め煮 ごはん ポテト・チーズオムレツF 間 大根サラダ 牛乳 タ基 行事メニュー 天丼 赤だし(とうふ・えのき) ほうれん草のごまあえ グレープフルーツ(1/8個)	17 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・水菜) 昼基 じゃこ炒め ごはん 鶏肉と根菜の甘酢煮 間 ほうれん草とにんじんの白和え 牛乳 タ基 行事メニュー 里芋ごはん さんまの塩焼き 豚汁(さつまいも入り) 小松菜のおかかびたし 月見大福	18 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2T 昼基 リヨネーズポテトT 牛乳 キウイフルーツ(黄) ごはん 豚ばら大根 間 ビーンズサラダ(かぼちゃ) タ基 ニろたま炒めF 梨のパンケーキ ごはん 豆腐ハンバーグT トマトと水菜のサラダ 添 麦と野菜のスープ	19 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ)T 昼基 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT ごはん かれの煮付け 間 ブロッコリーのカレーソテー 牛乳 タ基 麦ごはん(100)T 山賊焼き 水菜の昆布あえ 里芋と高野のそぼろあんかけ	20 朝基 ロールパン2個T ブルーベリージャム 昼基 ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) ごはん タッカルビ 間 切り干し大根のナムル 金時豆の甘煮(市販) タ基 麦ごはん(100)T あじの竜田揚げ 青菜とひじきのナムル きゅうりのごまあえ	21 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 昼基 ししゃも 納豆 昼基 鮭とエリンギのクリームパスタ 間 クロワッサン1個 グリーンサラダT 飲むヨーグルト(プレーン) タ基 ビーフカレーライス らっきょう コールスローサラダ(チーズ) ももヨーグルト
22 朝基 トースト(2枚)T いちごジャム 昼基 マーガリン ツナ玉サラダT 牛乳 かにと青菜のチャーハン 間 南瓜の田舎スープ パイナップル タ基 行事メニュー 栗ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のお浸し 添 けんちん汁 おはぎ	23 朝基 ごはん みそ汁(里芋・青菜) 昼基 千草焼き(ひじき) ごはん ハニーマスタードチキン 間 えのきのバター醤油ソテー トマトとチーズのサラダ 牛乳 タ基 ごはん なすとピーマンのみそ炒め パンプキンサラダ 納豆	24 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 昼基 切り干し大根の炒め煮 のり佃煮(製品)T ごはん ひき肉と豆腐のにら炒めF 間 青菜とひじきのナムル 牛乳 タ基 ごはん 鮭のクリームムニエル にんじんラペ キウイフルーツ(緑)	25 朝基 シュガーバターコッパ スライスチーズ 昼基 肉だんごと麦のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 間 スパゲティサラダ タ基 誕生日メニュー ごはん トンカツ フライドポテト シーザーサラダ フルーツのヨーグルト和え	26 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 昼基 ひじきとツナマヨ和え ごはん 生揚げの野菜あんかけ 間 きんぴられんこん 牛乳 タ基 ごはん 酢鶏 春雨スープ オクラおかかかけ	27 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 昼基 ベーコンエッグ 牛乳 バナナ(1/2本) ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 間 付け合わせ 切り干し大根のツナマヨサラダ タ基 麦ごはん(100)T チンジャオロース キャベツの昆布あえ 梨1/8カット2個	28 朝基 ごはん みそ汁(もやし・さつまいも) 昼基 しろなの卵とじ 焼きそば 卵サラダ 間 ヨーグルト 飲むヨーグルト(プレーン) タ基 ごはん さばの塩焼き くらげの酢の物 のっぺい汁
29 朝基 ピザトースト 牛乳T 昼基 もも缶詰(黄桃) ごはん(丼) 魯肉飯風(るーろーはん) 間 春雨サラダ タ基 誕生日メニュー ごはん ハンバーグ(チーズ入り)T ポテトサラダ ヨーグルト(いちご)	30 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) 昼基 ほうれん草の香りあえ ごはん オムレツきのソースかけ 間 焼きかぼちゃの甘みつけ 牛乳T タ基 麦ごはん(100)T 魚の唐揚げ野菜あんかけ 切り干し大根のはりはり漬け みかんヨーグルト					



ちゅうしゅう めいげつ

# 中秋の名月

じゅうごや むかし こよみ で つき ちゅうしゅうのめいげつ

9月17日は「十五夜」です。昔の暦で8月15日に出る月のことで、「中秋の名月」ともいわれています。

あき しゅうかく かんしゃ まんげつ みた まる だんご こそな

秋の収穫を感謝し満月に見立てた丸い団子を15個供えます。

わざわ じゃき とお あき ななくさ そな

また、災いや邪気を遠ざけるために、秋の七草であるすすきを供えます。

べつめい めいげつ ほうさくきがん さといも そな

別名「いも名月」ともいわれ、豊作祈願として里芋を供えたことからそういわれます。

