

藤の木学園 2024年 10月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
	1 朝基 ごはん みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 チヨレギサラダ(水菜) 間 牛乳T 夕基 ごはん 麻婆豆腐T 中華風サラダ 梨1/8カット2個	2 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 じゃがいものクリームスープ 牛乳T キウイフルーツ(緑) ソーセージ(魚肉) 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ(れんこん) 夕基 ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 里芋のそぼろあんかけ ヨーグルト(いちご)	3 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 高野の卵とじT 昼基 ごはん チャプチェ ひじきと枝豆のサラダF 間 牛乳T 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 赤だし(なめこ) りんご 1/8カット2個	4 朝基 ロールパン2個T ブルーベリージャム ほうれん草と卵のソテー 牛乳T バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豆腐ステーキのこあん コールスローサラダ 夕基 麦ごはん(100)T さばの竜田揚げ フライドポテト 切り干し大根のナムル	5 朝基 ごはん みそ汁(小松菜・にんじん) じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) 昼基 ペスカトーレスバグティ 大根サラダ グレープゼリー 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん タンドリーチキン トマトとチーズのサラダ キャロットスープT	6 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル チーズ 昼基 五目チャーハン ミネストローネ ヨーグルト 夕基 ごはん たらのねぎみそホイール焼き 青菜と揚げのナムル オクラ納豆
7 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ)T 卵炒り野菜炒め 昼基 ごはん 筑前煮 白菜とわかめの酢の物 間 牛乳T 夕基 誕生日メニュー ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 南瓜の田舎スープ プリン	8 朝基 ごはん みそ汁(なす) ひじきとツナマヨ和え 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツF グリーンサラダ 間 牛乳T 夕基 ごはん あじのパン粉焼き えのきとほうれん草のバター醤油ソテー	9 朝基 チョコツイストパン チーズ キャベツとウィンナーのソテー(朝) 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 間 牛乳 夕基 ごはん ほうれん草お浸し ごはん ビーフシチューT 海そうサラダ ヨーグルト	10 朝基 ごはん みそ汁(里芋・えのきたけ) 厚揚げのしょうが炒め(朝) 昼基 豚丼 かきたまわかめ汁 昆布豆腐 間 牛乳 夕基 ごはん さばのごまみそ焼き 水菜の昆布あえ マメストローネ	11 朝基 黒糖ロールパン チーズ スクランブルエッグF 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 間 スパゲッティソテー ツナサラダ 夕基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢煮 納豆のおくら和え 小松菜ごま和え	12 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・ニラ) ほうれん草とコーンのソテー 昼基 いかのチヂミ(納豆入り) 中華スープF りんご 1/8カット2個 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん(100)T 白身魚のみそチーズ焼き 大根と水菜のごまドレあえ 炒り豆腐	13 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 もも 昼基 オムライス かぼちゃのクリームスープ マセドアンサラダ 夕基 麦ごはん(100) 鶏肉の塩焼き チヨレギサラダ(キャベツ) 里芋の煮ころがし(n)
14 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) きんぴられんこん 昼基 ごはん 回鍋肉 南瓜のそぼろあんかけ 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ コーンスープT りんごゼリー	15 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・油揚げ) 切り干し大根とひじきのサラダ 昼基 ごはん 豚じゃが ごま酢和え 間 牛乳 夕基 ごはん いわしのかば焼き風 白菜と菊菜のお浸しT けんちん汁	16 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 白菜のクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 切り干し大根のさっぱりサラダ 間 パンプキンケーキ 夕基 ごはん 豆腐グラタンF 卵スープ(洋) シーザーサラダT	17 朝基 ごはん みそ汁(小松菜・しいたけ) 厚焼きたまご 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 八宝菜T 納豆F 焼きさつまいも	18 朝基 ロールパン2個 チーズ じゃがバタコーン 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 ほうれん草のナムルT 夕基 麦ごはん(100)T 酢豚T コールスローサラダ(チーズ) 梨1/8カット2個	19 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) ニラたま炒めF 昼基 ミルク担々麺 蒸焼きしゅうまい みかんゼリー 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん さわらのごまみそ焼き オクラおかかかけ かぼちゃサラダT	20 朝基 サンドイッチ(ツナハム・卵) チーズ 牛乳 パイナップル 昼基 麻婆丼F チンゲンサイのナムル わかめスープ 夕基 ごはん トンテキのデミグラスソースかけ ほうれん草ときこのソテー ビーンズサラダ(かぼちゃ)
21 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) 千草焼き(ひじき) 昼基 ごはん 豚肉のピカタ スパゲティサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 鮭のクリームムニエル ビーンズサラダ(チーズ) ももヨーグルト	22 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) ツナピーマン 味付けのりT 昼基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ 蒸焼き餃子 間 牛乳 夕基 ごはん 和風れんこんバーグ キャベツのごま和えT のっぺい汁	23 朝基 シュガーバターコッパ チーズ ウィンナーと卵のソテー 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃのマッシュサラダ(添) 間 牛乳 夕基 変わりきんぴら 麦ごはん(100)T いわしの油淋鶏F 水菜の昆布あえ 豚汁(さつまいも入り)	24 朝基 ごはん みそ汁(白菜・生揚げ) 豚にらそぼろ 昼基 ごはん えびかに玉 青菜とひじきのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 麻婆茄子 イタリアンサラダT ヨーグルト	25 朝基 イエロー1/2T レーズンパン1/2T 肉だんごと麦のスープT バナナ(1/2本) 牛乳 昼基 ごはん 豚もやしの甘酢あんかけ 大根と水菜のごまドレあえ 間 ビーフカレーライス 福神漬け 春雨の酢のもの ヨーグルト(いちご)	26 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・エノキ) 納豆 ほうれん草と卵のソテー 昼基 焼きうどん 切り干し大根のはりはり漬け みかんヨーグルト 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 さつまいもごはん 赤魚の塩焼き マカロニサラダ 中華スープ(コーン)	27 朝基 トースト(2枚) ブルーベリージャム マーガリン じゃがたらサラダ 牛乳 もも 昼基 ごはん かしわすき焼き バナナヨーグルト カレードリア 夕基 小松菜とエノキのスープ きゅうりとわかめの酢の物 りんご 1/8カット2個
28 朝基 ごはん みそ汁(もやし・さつまいも) じゃこ炒め 昼基 ごはん たらのコーンマヨ焼き ケチャップソテー かぼちゃの含め煮 間 牛乳T 夕基 誕生日メニュー しょうゆラーメン 海藻サラダ フルーツ白玉2	29 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 切り干し大根のツナマヨ和え 昼基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 厚揚げの五目あんかけ 間 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T さばのカレー焼き 高野豆腐と野菜のごま和え 豚汁	30 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ベーコンポテトソテー 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん チリコンカン風 ブロッコリーのコーンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん チキン南蛮 タルタルソース(チキン南蛮) 青菜とひじきのナムル	31 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 卵炒り野菜炒め 昼基 ごはん カレイのチーズ焼き ほうれん草ごま和え きんぴらごぼう 間 牛乳T 夕基 行事メニュー ごはん 南瓜コック(市販2個)・ヒレカ 大根と水菜の和風サラダF りんご 1/8カット2個			



**スポーツの日** 10月の第2月曜日です。別名体育の日です。からだを動かして元気な体と心をつくろうという日です。運動をすると身体が鍛えられて丈夫になり、ご飯もおいしく食べることができます。

**ハロウィンの日** 10月31日です。仮装をして悪さをする悪霊たちを驚かせて追い払ったといわれています。仮装した子どもたちが、日没後に近所の家を訪問して「トリック・オア・トリート!(Trick or Treat!）」(お菓子をくれないといたずらするぞ!)と唱え、「ハッピーハロウィン」と答えて、お菓子をあげるのが一般的です。

