

# 藤の木学園 2024年11月メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
				1 朝基 ロールパン チョコレート・クリーム かぶのクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん さばのみそ煮F ほうれん草の白和え 夕基 麦ごはん(100)T 豚ばら大根 ブロッコリーのカレーソテー 水菜の昆布あえ	2 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも) ぎせい豆腐T 夕基 クロワッサン1個 トマトクリームスパゲッティ グリーンサラダT みかんT 問 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 白身魚の甘酢あんT 中華スープ 卵 小松菜納豆	3 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム 具だくさんスープ 牛乳 もも 昼基 お好み焼きF ゆかりごはん(小) ヨーグルト 夕基 ごはん 八宝菜 ほうれん草のナムル オレンジF 1/6カット 3個
4 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ)T 昼基 ジャーマンポテトF ごはん 生揚げの野菜あんかけ 蒸ししゅうまい 問 牛乳T 夕基 カレーパエリア かきたまわかめ汁 コールスローサラダ(チーズ) りんご 1/8カット2個	5 朝基 ごはん みそ汁(里芋・小松菜) 厚焼きたまご ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん ヤンニョムチキン 切り干し大根の和風サラダ 問 牛乳T 夕基 ごはん 酢豚T マカロニサラダ ヨーグルト(いちご)	6 朝基 チョコツイストパン チーズ スクランブルエッグ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 大根サラダ 夕基 ごはん チンジャオロース かぼちゃサラダ(チーズ) まきばのヨーグルト	7 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) ひじきとツナサラダ(マヨ) 昼基 ごはん 生姜焼き(豚肉) ビーンズサラダ(かぼちゃ) 問 牛乳T 夕基 鶏ごぼうご飯F 肉じゃがF 小松菜と溶き卵のスープ みかんT	8 朝基 イエロー1/2T レーズンパン1/2T キャベツのスープ 牛乳 バナナ(1/2本) チーズ 昼基 ごはん 白菜と豚肉の中華煮T 小松菜と揚げのナムルT 夕基 ごはん 鶏肉のトマト煮 じゃがいもとピーマンの炒め物 もずくの酢の物	9 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 卵の流し焼き(納豆入り) 昼基 焼きそば 三色なます マンゴーヨーグルト 問 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん(100)T さわらのチーズ焼き ほうれん草ときのこのソテー 切り干し大根とひじきのサラダ	10 朝基 ピザトースト 牛乳 パイナップル 昼基 麻婆丼F わかめの中華スープ ブロッコリーのかつお和え 夕基 ごはん クリームシチュー(鶏) 和風サラダ(キャベツ・わかめ)T 種なし柿
11 朝基 ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) れんこんのきんぴら 昼基 ごはん 牛肉ときのこのバター醤油ソテー かぼちゃの含め煮 問 牛乳T 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん ちゃんちゃん焼き のっぺい汁 りんご 1/8カット2個	12 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 炒り卵(キャベツ添え)T 昼基 ごはん 回鍋肉F ビーンズサラダ(チーズ) 問 牛乳T 夕基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ(祝用) ウインナー入りサラダ フルーツのヨーグルト和え	13 朝基 黒糖ロールパン マーガリン 肉だんごと麦のスープT 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 添え 問 里芋と根菜の煮物 スイーツポテトT 夕基 ごはん さばの塩焼き 水菜の昆布あえ 豚汁	14 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 ごはん たらねぎみそホイル焼き マセドアンサラダ 問 牛乳T 夕基 ごはん ミートオムレツ カレー炒め 添え さつまいもコロコロサラダ	15 朝基 ロールパン2個 いちごジャム ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 大根とかにかまのサラダ 夕基 麦ごはん(100)T 豚肉のチーズはさみ揚げ フライドポテト 卵とブロッコリーサラダ	16 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 納豆入り厚焼き卵 肉わかめうどんF かぼちゃの炒め物 りんごゼリー 問 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 誕生日メニュー 冬野菜のカレーライス シーザーサラダT りんご 1/8カット2個	17 朝基 トースト(2枚)T マーガリン チョコレート・クリーム ブロッコリーのカレーソテー 牛乳 もも 昼基 海鮮卵丼F 小松菜と揚げのナムルT 金時豆の甘煮 (市販) 夕基 ごはん 飛鳥鍋風 じゃがもちT みかん 1個
18 朝基 ごはん みそ汁(ほうれんそう) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF パンプキンサラダ 問 牛乳T 夕基 誕生日メニュー ごはん ハンバーグ(チーズのせ)F ポテトサラダF ミネストローネ	19 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 千草焼き(ひじき) 昼基 ごはん 筑前煮F ブロッコリーのかにかま和え 問 牛乳T 夕基 麦ごはん(100)T ぶりの照り焼き もやしと小松菜の炒め 春雨の酢のもの	20 朝基 シュガーバターコッパ 白菜のクリームスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 白身魚の甘酢あんT 切り干し大根シリシリ 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 小松菜ごま和え かき玉わかめスープT	21 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) 大根と一口がんもの煮付けT きじ焼き風丼 ほうれん草のお浸し もずくスープ 問 牛乳T 夕基 ごはん トンテキ ほうれん草とコーンのソテー ビーンズサラダ(れんこん)	22 朝基 イエロー・レーズンパン チーズ 野菜とウインナーのマヨソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き おかかあえT 厚揚げのかにかまあんかけ 夕基 ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ブロッコリーのカレーソテー ツナサラダ	23 朝基 ごはん みそ汁(えのき・はくさい) 高野の卵とじT ミルク担々麺 肉じゃが(小鉢) ゼリー(オレンジ) 問 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん ポークチャップ かぼちゃサラダT ヨーグルト(いちご)	24 朝基 サンドイッチ(ツナ) チーズ(6p) パイナップル 牛乳T 昼基 ごはん おかかふりかけ いかのチヂミ(納豆入り) 蒸焼き餃子 夕基 ごはん おでんF きゅうりのおかか和え 柿
25 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・ほうれん草) 焼きれんこん(カレー) のり佃煮(製品)T 昼基 ごはん サクサクチキン 水菜のツナサラダ 問 牛乳T 夕基 ごはん エビチリ キャベツのごまあえ スパゲティサラダ	26 朝基 ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) じゃこ炒め 昼基 ごはん マカロニグラタン ほうれん草とちくわの和え物 問 牛乳T 夕基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮T 切り干し大根のソース炒め ヨーグルト	27 朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム ウインナーと卵のソテー 牛乳 キウイ 昼基 ごはん 鶏肉のマーレード照焼 こふきいも(カレー) 春雨サラダ 夕基 麦ごはん(100)T たらガリマヨ焼き カボチャマッシュサラダF コーンスープTo	28 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・玉ねぎ) ひじきとツナのマヨ和え 昼基 ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのかにかま和え 問 牛乳T 夕基 オムカレー 海そうサラダ マンゴーヨーグルト	29 朝基 ロールパン2個T チーズ 麦と野菜のスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん さばのごま焼きT 白菜の昆布あえ 厚揚げのしょうがあんかけ 夕基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 大根と水菜のごまマヨあえ 白菜とはるさめのスープ	30 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・人参) 納豆F 水菜のおかかびたし 昼基 ロールパン ミートスパゲッティ パンプキンサラダ 問 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 炊き込みごはんT かれのいの煮付け 小松菜ごま和え けんちん汁	

## 11月23日は勤労感謝の日

みな まいにち た もの ひと かが どうしょくぶつ いのち  
 皆さんが毎日食べている食べ物は、たくさんの方が関わって、動植物の命を  
 いただいています。食事を作ってくれる調理の先生にも感謝して食べましょう。



## 11月24日は「いい日本食の日」和食の日

基本的な献立は「一汁三菜」、主食・主菜・副菜・汁物のバランスのとれた食事です。  
 まめ だいずせいひん かいそう やさい さかな  
 まごは(わ)やさしい…豆・大豆製品、ごま、わかめなどの海藻、野菜、魚、  
 しいたけなどのきのこ、いもを使った料理を食べて、健康をキープしましょう!!

