

藤の木学園 2024年12月 メニュー表

日	月	火	水	木	金	土
1 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも 昼基 中華丼 野菜汁T(湯葉) ほうれん草の香りและT 夕基 ごはん 麻婆豆腐T かぶの含め煮 ヨーグルト	2 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 炒り卵と野菜の炒めもの 昼基 ごはん 肉じゃがF 切り干し大根のナムル 間 牛乳T 夕基 ハヤシライスT フレンチサラダ マンゴーヨーグルト	3 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき)T 高野の卵とじT 昼基 ごはん 八宝菜T かぼちゃサラダ(チーズ) 間 牛乳T 夕基 ごはん たらのカレームニエル ツナともやしのソテー 里芋と根菜の煮物	4 朝基 チョコツイストパン 白菜のクリームスープ 牛乳T オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 鶏もも肉の塩焼き 高野豆腐と野菜のごま和え 夕基 ごはん マカロニグラタン シーザーサラダ(かぶ) 種なし柿	5 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) 変わりきんぴら 昼基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 ポテトサラダ(スキム) 間 牛乳 夕基 ごはん 魚の唐揚げ野菜あんかけ 春雨サラダ りんごゼリー	6 朝基 レーズン・イエローパン チーズ ツナと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 煮浸し(水菜・生揚げ) 夕基 ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃの含め煮	7 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 納豆F 焼きさつまいも 昼基 ちゃんぼん 蒸焼き餃子 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん(100)T ぶり大根 変わりきんぴら きゅうりの昆布和え
8 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム 牛乳 キウイフルーツ(黄) スクランブルエッグF 昼基 えびチャーハンT 青菜とひじきのナムル わかめスープ 夕基 ごはん 豚肉とキャベツのトマト煮 ビーンズサラダ(かぼちゃ) いかるがプリン	9 朝基 ごはん みそ汁(じゃが芋・ほうれん草) れんこんのきんぴら 昼基 ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のゆず漬け 卵とじ(ほうれん草) 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ マカロニサラダ ももヨーグルト	10 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) ひじきと大豆の炒め煮 昼基 ごはん 豚肉のパン粉焼き さやいんげんと人参のソテー トマトとチーズのサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん チャプチェ 卵スープ(中華) りんご 1/8カット2個	11 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 キウイ 昼基 ごはん 魚のプロバンス風 ビーンズサラダ(れんこん) 間 さつまいもとりんごのケーキ 夕基 麦ごはん(100)T 回鍋肉F 中華スープ 卵 もずくの酢の物	12 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め チンゲンサイのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん ハンバーグ(チーズ入り)T 大根と水菜の和風サラダF ヨーグルト(いちご)	13 朝基 黒糖ロールパン チーズ じゃがいものクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 牛肉と野菜のオイマヨ炒め 海藻サラダ 夕基 さつまいもごはん さばとかぶのみそ煮 小松菜おひたし けんちん汁	14 朝基 ごはん みそ汁(里芋・青菜) 納豆入り厚焼き卵 昼基 きつねうどん 蒸ししゅうまい みかんT 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん タッカルビ 春菊のごまあえ みかんT
15 朝基 ピザトースト 牛乳 マンゴー 昼基 オムライス ミネストローネ(コンソメ味)T 夕基 ごはん 酢豚T 大根サラダ ヨーグルト	16 朝基 ごはん みそ汁(人参・白菜) じゃこ豆 昼基 ごはん 鶏と切り干し大根の中華炒め 蒸焼きしゅうまい 間 牛乳 夕基 ごはん 山賊焼き キャベツのツナあえ もずくの酢の物	17 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 炒り豆腐(朝) 昼基 ごはん チリコンカン風 大根と水菜のごまドレあえ 間 牛乳 夕基 ごはん さわらの照焼T ブロッコリーのかつお和え 行事食 奈良のっぺ	18 朝基 シュガーバターコッペ ウインナーと野菜のソテー 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 厚揚げと牛肉の中華煮 こまつなのナムル 間 誕生日メニュー 夕基 ごはん 春巻と蒸しシウマイ盛り合わせ 付け合わせ パンプキンサラダ	19 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) とりそぼろ 昼基 ごはん 筑前煮 さつまいもココロサラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T トンチキのデミグラスソースかけ 水菜の昆布あえ 春雨の酢のものT	20 朝基 レーズン・イエローパン チーズ 豆のスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 ツナじゃが 夕基 ごはん おでんF ほうれん草のナムル オクラ納豆	21 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 竹輪の卵とじ 味付けのりT 昼基 ロールパン ナポリタン シーザーサラダ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん(100)T ちゃんちゃん焼き のっぺい汁 カボチャマッシュサラダ
22 朝基 サンドイッチ(ハムチーズ卵) チーズ(6p) 牛乳 パイナップル 昼基 ビビンバ丼F 中華スープF キャベツのごま酢 夕基 ごはん 豚肉のチーズはさみ揚げ じゃがいもとピーマンの炒め物(少量) 和風サラダ(大根・わか)	23 朝基 ごはん みそ汁(とうもろこし・油あげ・ねぎ) 厚焼きたまご 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン スパゲティソテー(きのこ) にんじんラペ 間 牛乳 夕基 麦ごはん(100)T さばの塩焼き 白和え 里芋のそぼろあんかけ	24 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・豆腐) じゃこ炒め 昼基 ごはん 肉豆腐 青菜と卵の炒め物 牛乳 間 夕基 クリスマスメニュー クロワッサン2こ 鶏肉の唐揚げ(祝用) 具だくさんクリームスープ フルーツ盛り合わせ(いちご)	25 朝基 ピザトースト マンゴー 牛乳T 昼基 ごはん ガリバタチキン ビーンズサラダ(かぼちゃ) 夕基 ごはん たらのねぎみそホイール焼きT じゃがいも青のり和え まいたけと水菜のお浸し	26 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) 牛ひじきそぼろ 昼基 ごはん ポテト・チーズオムレツF もやしのカレー粉炒め 白菜のスープ 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ごはん トンカツ グリーンサラダ フルーツのヨーグルト和え	27 朝基 トースト(2枚) マーガリン チョコレート・クリーム チーズ 昼基 牛乳 ハムと卵のソテー バナナ(1/2本) 間 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 小松菜ごま和え ごはん たらりのガリマヨ焼き ほうれん草とコーンのソテー くらげの酢の物	28 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) じゃがバターコーン スタミナラーメン 昼基 蒸ししゅうまい のむヨーグルトT 間 夕基 ごはん 飛鳥鍋風 南瓜のそぼろあんかけT みかんT
29 朝基 ホットドッグ チーズ(6p) 牛乳T もも缶詰(黄桃) 昼基 親子丼F 赤だし(なめこ) 金時豆の甘煮(市販) 夕基 麦ごはん(100)T クリームシチュー(ほたて・あさり) イタリアンサラダT 種なし柿	30 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 納豆入り厚焼き卵 昼基 焼きビーフン マセドアンサラダ パイナップル 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー タコライス スパゲティサラダ ミネストローネ りんご 1/8カット2個	31 朝基 ごはん みそ汁(もやし・さつまいも) ウインナーと野菜のソテーT 昼基 豚丼 のっぺい汁 間 牛乳 夕基 舞茸ご飯T1/2 年越しそば グレープゼリー				



とうじ 冬至 (12月21日)

いちねん もっと ひる じかん みじか よる もっと なが ひ たいよう ちから もっと よわ ひ うんき さ からだ よわ かんが  
 一年で最も昼の時間が短く、夜が最も長くなる日のことです。太陽の力が最も弱くなる日、運気が下がり、身体も弱ると考えられて  
 いたので、それを乗り越えるために幸運を呼びこみ、無病息災を願う風習が生まれたと言われています。  
 からだ あたた ベータ かぜ シー ふゆ しょくざい  
 かぼちゃは体を温めてくれるβカロテンや、風邪をひきにくくしてくれるビタミンCがたっぷりの、冬にもってこいの食材です。

としこ 年越しそば

えどじだい はじ しゅうかん もともと おお よる いわいぜん ひと としこ えんめい しゃわ なが  
 江戸時代に始まった習慣で、元々は大みそかの夜の祝膳の一つだったそうです。年越しそばは、延命や幸せが長く  
 つづ ねが えんぎもの ほか めんるい くら き くらう やくさい た き いみ  
 続くことを願う縁起物。他の麺類に比べて切れやすいため、苦労や厄災を断ち切るという意味もあります。

