

藤の木学園 2025年 7月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
	1 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・玉ねぎ） 高野の卵とじ 昼基 ごはん 焼きとりF ほうれん草の白和え 牛乳 行事メニュー ごはん ささみの二色ピカタ たこときゅうりの酢のもの 豚汁	2 朝基 ロールパン2個T ほうれん草と卵のスープ 牛乳 オレンジ 1／6カット2個 昼基 ごはん 鮭といものバター醤油いため ほうれん草ときのこのソテー 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 グレープフルーツ(1/8個)	3 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 筑前煮T 大根と水菜の和風サラダ 牛乳 誕生日メニュー カツ丼 みそ汁（なめこ・豆腐） ポテトサラダ（ｽｷﾑ） グレープゼリー	4 朝基 レーズン・イエローパン 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 赤魚の塩焼き もやし炒め 切り干し大根のツナマヨサラダ 夕基 誕生日メニュー 赤飯 コロッケ（市販） ミネストローネ ヨーグルト（いちご）	5 朝基 ごはん みそ汁（油揚げ・えのき・大根） 納豆 きんぴらごぼう 冷やしうどん（肉みそ） かぼちゃサラダT オレンジゼリー 間 のむヨーグルト 夕基 ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ イカと里芋の煮物	6 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(6p) スクランブルエッグF 牛乳T グレープフルーツ(1/8個) 昼基 きじ焼き風丼 小松菜ごま和え 五目汁 夕基 ごはん さばのカレー焼き もやしとピーマンソテー みそけんちゃん汁T
7 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 オムレツ カボチャマツシュサラダF 間 牛乳 夕基 行事メニュー 七夕飾りそうめん あじのごまみそ焼き 里芋のそぼろあんかけ すいか	8 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 さわらの西京焼き 高野豆腐と野菜の炒め物 間 牛乳 夕基 タコライス クラムチャウダーT モロヘイヤのお浸し	9 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 キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ かぼちゃの炒め物 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）	10 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 豚肉と野菜のしょうが焼き 和風サラダ（大根・ﾌｵﾏ） 間 牛乳T 夕基 誕生日メニュー 冷やし中華 海藻サラダ 蒸ししゅうまい プリン	11 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ツナと野菜のソテー 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 ひじきとれんこんのサラダ 夕基 ごはん 白身魚の甘酢あんT かきたまわかめ汁 オクラ納豆	12 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・ニラ） ピーマンじゃこ炒め 昆布豆（市販） 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T 夕基 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き じゃがいもとピーマンの炒め物 小松菜と溶き卵のスープ	13 朝基 サンドイッチ（ツナ・ハム・卵） 牛乳 もも缶詰(白桃) 昼基 ごはん いかのチヂミ 蒸焼き餃子 夕基 ごはん あじのムニエル ジャーマンポテトF コールスローサラダ(ﾎｰｽﾞ)
14 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・えのき） じゃこ炒め 昼基 ごはん 豆腐ステーキのこあん マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん ヤンニョムチキン フライドポテト フレンチサラダ	15 朝基 ごはん みそ汁（なめこ・豆腐） 卵とじ（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 ハヤシライス 卵とブロッコリーサラダ フルーツのヨーグルト和え	16 朝基 レーズン・イエローパン かぼちゃのクリームスープ 牛乳 オレンジ 1／6カット2個 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 間 フルーツミルクゼリー 夕基 ごはん 鶏肉のらくのう焼き 春雨サラダ マメストローネ	17 朝基 ごはん みそ汁（素麺・なす） ひじきの炒め煮 昼基 ごはん 八宝菜T 長いも短冊もずく 牛乳 間 誕生日メニュー カツカレーライス マセドアンサラダ 乳酸菌飲料(乳飲料)	18 朝基 ロールパン マーガリン スクランブルエッグF 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 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 りんごゼリー	19 朝基 ごはん みそ汁（生揚げ・南瓜） ひじきと大豆の炒め煮 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T 夕基 行事メニュー うなたま丼 ほうれん草のごま和えT とうふのすまし汁F プリン	20 朝基 ピザトースト 牛乳T もも缶詰（黄桃） 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） 小松菜納豆
21 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 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 ごはん 麻婆豆腐 南瓜の田舎スープ ヨーグルト（いちご）	22 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 ピーンズサラダ（れんこん） 間 牛乳 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん たらのがりマヨ焼き 付け合わせ けんちゃん汁	23 朝基 チョコツイストパン チーズ 牛乳 肉だんごと麦のスープ キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん ミートグラタン（ポテト） 大根サラダ 夕基 ごはん ビーフシチューT チョレギサラダ（キャベツ）	24 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 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 ごはん 鶏肉のトマト煮 ごぼうのサラダ ヨーグルト	25 朝基 クロワッサン1個 ロールパン 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 ゴーヤチャンプルー 大根と水菜のごまドレあえ 夕基 ごはん さばの竜田揚げ 水菜のおかかびたし 中華スープF	26 朝基 ごはん みそ汁（なす・もやし） 小松菜と揚げの炒め煮 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 鶏と野菜のレモンペッパー炒め 和風サラダ（大根・ﾌｵﾏ） 梅しそ納豆	27 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイン(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 ごはん かれいの煮付け ほうれん草のごまあえ 変わりきんぴら
28 朝基 ごはん みそ汁（素麺・なす） 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 こふきいも（チーズ） コールスローサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 酢豚T 南瓜のそぼろあんかけT グレープゼリー	29 朝基 ごはん みそ汁（油あげ・大根） 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん すき焼き風煮 もずくの酢の物 間 牛乳 夕基 夏野菜カレー シーザーサラダ らっきょう すいか	30 朝基 黒糖ロールパン 2 個 オレンジ 1／6カット2個 具だくさんクリームスープ 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 くらげの酢の物 ヨーグルト	31 朝基 ごはん みそ汁（なめこ・豆腐） 炒り卵と野菜のソテー 味付けのりT 昼基 豚丼 小松菜とはるさめのスープ 間 牛乳 夕基 ごはん エビチリ 蒸ししゅうまい ほうれんそうとしめじの和えものT			

7月1日の半夏生（はんげしょう）・7月7日七夕（たなばた）の郷土料理（きょうどりょうり）

たこ
「蛸もみうり」…蛸ときゅうりの酢の物です。吸盤を持ち吸い付くタコにあやかり、田の苗が大地にしっかり（奈良県）

はんげしょう
「半夏生もち」…夏至から数えて11日目の「半夏生」の頃に小麦の収穫が終わり田植えも一段落することから、「半夏生餅」を作り（奈良県）

そうめん
「素麺」…奈良県桜井市三輪は素麺発祥の地とされており、この地でつくられる素麺は三輪素麺と呼ばれています。（奈良県）

「ちらし寿司」…縁起の良い具材が使われ、日本ではハレの日に食べる習慣があります。
「笹を使った料理」…笹かまぼこ（宮城県）、笹寿司（新潟県）、笹団子（新潟県）他

す もの きゅうばん も す つ
ねが こ
根付くようにという願いが込められています。

げし かぞ にちめ はんげしょう ころ こむぎ しゅうかく お たう いちだんらく はんげしょうもち つく
ひとやすみします。

たう お た かみ おく かんしゃ きょうじ さなぶり た もち
田植えが終わり、田の神を送り感謝する行事である早苗饗に食べられることから、「さなぶり餅」ともいわれています。

ち
素麺の由来は、中国の「策餅」という小麦粉のお菓子を7月7日に食べると無病息災で過ごせるという
伝説に基づいていると言われています。

ひ た しゅうかん
「ちらい寿司」…縁起の良い具材が使われ、日本ではハレの日に食べる習慣があります。



