

# 藤の木学園 2025年 9月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
1 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・小松菜) きんぴらごぼう 昼基 ごはん あじのごまみそ焼き キャベツの昆布あえ じゃがいもとピーマンの炒め物 間 牛乳T 夕基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風F 付け合わせ さつまいものレモン煮	2 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) 切り干し大根の煮物T 昼基 ごはん チリコンカン風 シーザーサラダ 間 牛乳T 夕基 誕生日メニュー ココモコ丼 臭だくさんスープ(ウインナー) プリン	3 朝基 チョコツイストパン キャロットスープT 牛乳 キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん たらガリマヨ焼き カボチャマッシュサラダF 夕基 誕生日メニュー ナポリタン(ベーコン) クロワッサン1個 ポテトサラダ(スキム) グレーゼリー	4 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) じゃこピーマン 金時豆の甘煮(市販) 昼基 ごはん 回鍋肉F 厚揚げのかにかまあんかけ 間 牛乳 夕基 ハヤシライスT ゆで野菜サラダ(卵付)F バナナヨーグルト	5 朝基 レーズン・イエローパン いちごジャム じゃがバターコーン 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん ポパイオムレツ さといものそぼろあんかけ 夕基 ごはん 魚のチーズムニエル スパソテー(ベーコン) 肉だんごとキャベツのスープ	6 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) ほうれん草と卵ソテー(朝) 納豆 昼基 冷やし中華 水菜のおかか和え ヨーグルト 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 酢豚T きゅうりとわかめの酢の物 りんご 1/8カット2個	7 朝基 トースト(2枚)T マーガリン 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 かき玉わかめスープT ヨーグルト(いちご) 夕基 ごはん ほうれん草と豆腐のグラタンF 白菜とじゃこのごま酢あえ
8 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・たまねぎ) 高野の卵とじT 昼基 ごはん ガリパタチキン 卵ポテトサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ 春雨サラダ	9 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) にんじんのしりしり ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF 間 牛乳 夕基 ごはん トンテキ(キノコクリームかけ) オクラ納豆 味付けのりT	10 朝基 黒糖ロールパン チーズ(6p) マーガリン ほうれん草のクリームスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん さばの塩焼き きゅうりの昆布和え かぼちゃの煮物 夕基 ごはん 麻婆豆腐T 中華風サラダ パイナップル(缶詰)	11 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 切り干し大根のツナマヨ和え 昼基 ごはん 肉じゃがF マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 三色丼F 豚汁 ブロッコリーのかつお和え	12 朝基 ロールパン(2個) リンゴジャム マーガリン 炒り卵と野菜の炒めもの 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん イカの五目炒め マセドアンサラダ 夕基 ごはん すき焼き風煮 小松菜のナムル みかんヨーグルト	13 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・油揚げ) ほうれん草と卵のソテー 昼基 肉わかめうどんF 南瓜のそぼろあんかけ いかるがプリン 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 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	14 朝基 ホットドッグ 牛乳 マンゴー 昼基 かにと青菜のチャーハン 南瓜の田舎スープ ヨーグルト 夕基 ごはん 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
15 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・わかめ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢煮 ほうれん草とにんじんの白和え 間 牛乳 夕基 ごはん 鮭のチーズ焼き こぶきいも(カレー) 切り干し大根のはりはり漬け	16 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・水菜) じゃこ炒め 昼基 ごはん オムレツきのこソースがけ 和風大根サラダ 間 牛乳 夕基 夏野菜カレー コールスローサラダ(チーズ) りんごゼリー	17 朝基 レーズン・イエローパン チーズ(6p) キャベツのカレースープ 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん かれいの煮付け 変わりきんぴら 梨のパンケーキ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋と根菜の煮物 みかんヨーグルト	18 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ)T 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 ごはん 豚ばら大根 ビーンズサラダ(かぼちゃ) 間 牛乳 夕基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 蒸ししゅうまい	19 朝基 黒糖ロールパン2個 ブルーベリージャム ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん タッカルビ 切り干し大根のマヨ和え 夕基 ごはん あじの竜田揚げ きゅうりのごまあえ ほうれん草のナムル	20 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) ししゃも 梅しそ納豆 昼基 鮭とエリンギのクリームパスタ クロワッサン1個 グリーンサラダ 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん(100)T チンジャオロース風 キャベツの昆布あえ ももヨーグルト	21 朝基 トースト(2枚)T いちごジャム マーガリン ツナ玉サラダT 牛乳 麻婆丼 サンラータン パイナップル(缶詰) 夕基 ごはん さばのしょうが煮T ほうれん草の香りとえ のっぺい汁
22 朝基 ごはん みそ汁(里芋・青菜) 千草焼き(ひじき) 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン えのきのバター醤油ソテー トマトとチーズのサラダ 間 牛乳 夕基 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 味付けのりT	23 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 切り干し大根の炒め煮 のり佃煮(製品)T 昼基 ごはん ポークチャップ 卵サラダ 間 牛乳 夕基 行事メニュー 栗ごはん さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え(添) かきたま汁 おはぎ	24 朝基 シュガーバターコッパ チーズ(6p) 肉だんごと麦のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ きんぴられんこん 夕基 ごはん 酢鶏 春雨スープ オクラおかかかけ	25 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) ひじきとツナマヨ和え 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ スパゲティサラダ 間 牛乳 夕基 誕生日メニュー ごはん ミックスフライ(コウモリ・ヒト・イカリガ) 海そうサラダ 乳酸菌飲料(乳飲料)	26 朝基 レーズン・イエローパン チョコクリーム ベーコンエッグ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 付け合わせ 切り干し大根のツナマヨサラダ 夕基 麦ごはん(100)T 八宝菜 卵スープ(中華) 三色なます	27 朝基 ごはん みそ汁(もやし・さつまいも) しろなの卵とじ 焼きそば かぼちゃサラダ(チーズ) ヨーグルト 間 飲むヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん 鮭のクリームムニエル イタリアンサラダT	28 朝基 ピザトースト 牛乳T もも缶詰(黄桃) 昼基 ごはん(丼) 魯肉飯風(るーろーはん) けんちん汁 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ フライドポテト 春雨サラダ
29 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) ほうれん草の香りしめじ 昼基 ごはん オムレツきのこソースがけ 焼きかぼちゃの甘みつけ 間 牛乳T 夕基 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	30 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 チコレギサラダ(水菜) 間 牛乳T 夕基 ごはん クリームシチュー(豚) コールスローサラダ 梨1/8カット2個					



## 9月23日は秋分の日(しゅうぶんのひ)です。

しゅうぶんのひ こくみん しゅくじつ      せんぞ      な      ひと      ひ  
 秋分の日は国民の祝日です。 先祖をうやまい、亡くなった人をしのぶ日とされています。  
 しゅんぶんのひ どうよう ひる よる なが      ひと      しゅうぶんのひ      えどじだいこうき  
 春分の日と同様、昼と夜の長さがほぼ等しいとされる秋分の日には、江戸時代後期から  
 た      ふうしゅう  
 おはぎを食べる風習があります。  
 せんぞ うやまくよう      きもち      あずき      あかいろ      まよけ      こうか      つた  
 先祖を敬い供養する気持ちと、小豆の赤色には魔除けの効果があると伝えられ、  
 そな      かんが  
 お供えされていたと考えられています。

