

藤の木学園 2025年 10月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
		1 朝基 レーズン・イエローパン じゃがいものクリームスープ 牛乳T キウイフルーツ(緑) 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 ビーンズサラダ (れんこん) タ基 ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ イカと里芋の煮物 ヨーグルト (いちご)	2 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 タ基 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 (とうふ・えのき) りんご 1/8カット 2個	3 朝基 ロールパン2個T ブルーベリージャム キャベツとウィンナーのソテー(朝) 牛乳T バナナ(1/2本) 昼基 ごはん えびかに玉 青菜とひじきのナムル タ基 ごはん あじのパン粉焼き ベーコンポテトソテー マメストローネ	4 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 パスカトーレスパゲティ 大根サラダ グレープゼリー 間 飲むヨーグルト (プレーン) タ基 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	5 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 タ基 ごはん ホキのコーンマヨ焼き ケチャップソテー 小松菜納豆 味付けのりT
6 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・たまねぎ) T ほうれん草と卵のソテー 昼基 ごはん 筑前煮 白菜とわかめの酢の物 間 牛乳T タ基 誕生日メニュー カツ丼 みそ汁 (大根・えのき) ほうれん草ごま和え 月見大福	7 朝基 ごはん みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ) ひじきとツナマヨ和え 昼基 ごはん たらのねぎみそホイル焼き かぼちゃの含め煮 間 牛乳T タ基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ プリン	8 朝基 チョコツイストパン チーズ 肉団子スープ 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 ほうれん草のお浸し タ基 ごはん ビーフシチューT 海そうサラダ りんご 1/8カット 2個	9 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 天津丼F わかめスープT 間 牛乳 タ基 ごはん さばの竜田揚げ 青菜と揚げのナムルT 切り干し大根のさっぱりサラダ	10 朝基 黒糖ロールパン チーズ 卵炒り野菜炒め 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉のピカタ スパゲティサラダ タ基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢煮 オクラ納豆 小松菜ごま和え	11 朝基 ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ) ほうれん草とコーンのソテー ソーセージ(魚肉) 昼基 菜飯 ミルク担々麺 ヨーグルト 間 飲むヨーグルト (プレーン) タ基 ごはん 魚の野菜入りマヨネーズチーズ焼き 大根と水菜のごまドレあえ 炒り豆腐	12 朝基 トースト (2枚) T マーガリン チョコレート・クリーム スクランブルエッグF 牛乳 もも 昼基 中華丼 わかめスープ タ基 ごはん 豆腐グラタンF マセドアンサラダ
13 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・えのき) きんぴられんこん 昼基 ごはん いわしのかば焼き風 キャベツともやしの梅肉和え けんちん汁 間 牛乳 タ基 ごはん かしわすき焼き バナナヨーグルト	14 朝基 ごはん みそ汁 (キャベツ・にんじん) 切り干し大根とひじきのサラダ 昼基 ごはん 回鍋肉 南瓜のそぼろあんかけ 間 牛乳 タ基 誕生日メニュー ごはん ハンバーグ フライドポテト トマトとコーンのサラダ	15 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 白身魚のアクアパッツァ 春雨サラダ 間 パンプキンケーキ タ基 ごはん トンテキのデミグラスソースかけ じゃがたらサラダ きゅうりのおかか和え	16 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 牛肉となすのトマト煮 切り干し大根のナムル 間 牛乳 タ基 ごはん 八宝菜T 梅しそ納豆	17 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 タ基 ごはん 酢豚T コールスローサラダ (チーズ) 梨1/8カット2個	18 朝基 ごはん みそ汁 (大根・ワカメ) ニラたま炒めF 肉わかめうどんF 焼き厚揚げT りんごゼリー 間 飲むヨーグルト (プレーン) タ基 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	19 朝基 サンドイッチ (ツナ・卵) チーズ 牛乳 昼基 オムライス ミネストローネ (コンソメ味) ヨーグルト タ基 ごはん すき焼き風煮T りんご 1/8カット 2個
20 朝基 ごはん みそ汁 (さつまいも・油揚げ) ピーマンとツナのソテー 味付けのりT 昼基 ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 にんじんのしりしり ツナサラダ 間 牛乳 タ基 ごはん さばのカレー焼き 高野豆腐と野菜のごま和え 豚汁	21 朝基 ごはん みそ汁 (白菜・生揚げ) とりしそそぼろ 昼基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ 蒸し餃子 間 牛乳 タ基 牛丼 もずくの酢の物 のっぺい汁	22 朝基 シュガーバターコッペ チーズ 具だくさんスープ 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 キャベツのごま酢 かぼちゃのマツシュサラダ タ基 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)	23 朝基 ごはん みそ汁 (里芋・しめじ) 千草焼き (ひじき) 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 牛乳 タ基 ごはん 麻婆茄子 マセドアンサラダT オレンジゼリー	24 朝基 レーズン・イエローパン 肉だんごと麦のスープT バナナ(1/2本) 牛乳 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん コールスローサラダ タ基 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)	25 朝基 ごはん みそ汁 (南瓜・エノキ) 卵とじ (水菜・生揚げ) 昼基 海鮮あんかけ焼きそば 蒸し餃子 間 飲むヨーグルト (プレーン) タ基 ごはん 豚ばら大根 変わりきんぴら 納豆 味付けのりT	26 朝基 トースト (2枚) T ブルーベリージャム マーガリン スクランブルエッグF 牛乳 もも 昼基 豚丼 のっぺい汁T タ基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ梅肉ソース添え ポテトサラダ (スルメ) グレープゼリー
27 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 豚肉の胡麻照り焼 厚揚げの五目あんかけ 間 牛乳T タ基 さつまいもごはん 赤魚の塩焼き マカロニサラダ もずくスープ	28 朝基 ごはん みそ汁 (豆腐・わかめ) 切り干し大根のソース炒め 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 タ基 誕生日メニュー ゆかりごはん (小) スタミナラーメン 海藻サラダ ヨーグルト (いちご)	29 朝基 黒糖ロールパン マーガリン かぶのクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん ポークチャップ きんぴられんこん タ基 ごはん 鮭のクリームムニエル ビーンズサラダ (チーズ)	30 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 チリコンカン風 ブロッコリーのコーンサラダ 間 牛乳T タ基 ハヤシライス シーザーサラダ みかん	31 朝基 ロールパン チョコレート・クリーム ベーコンポテトソテー 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 タ基 行事メニュー ごはん 南瓜コロケ 付け合わせ 和風サラダ (大根・カウリ) りんごゼリー		



10月6日は十五夜 (じゅうごや) です。

ねん もっと うつく ちゅうしゅうのめいげつ かんしょう しゅうかく かんしゃ ぎょうじ
1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。
べつめい いもめいげつ い さとも かみさま そな
別名「芋名月」とも言われ、里芋やさつまいもを神様へ供えます。
つきみ へいあんじだい ちゅうごく つた かぞくえんまん こうふく ねが ちゅうごく げっぺい た
お月見は平安時代に中国から伝わり、家族円満や幸福を願って中国では月餅が食べられています。

10月の第2月曜日 (だいにげつようび) の13日は「スポーツの日」です。

こくみん した せいしん つう けんこう しんしん つちか あか す しゃかい きず ねが しゅくじつ
国民がスポーツに親しみ、その精神を通じて健康な心身を培って、明るく住みよい社会を築くことを願い、祝日
びょうき ま からだ しよくじ のこ た からだ うご すいみん
とされました。病気に負けない身体をつくるために、食事を残さず食べ、身体を動かし、睡眠をしっかりととりましょ
う。

