

藤の木学園 2025年11月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
					1 朝基 ごはん みそ汁（さつまいも） 切り干し大根の炒め煮 オクラ納豆 昼基 ロールパン トマトクリームスパゲッティ グリーンサラダT 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 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	2 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 タ基 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテトF オレンジゼリー
3 朝基 ごはん みそ汁（里芋・青菜） 切り干し大根のソース炒め 昼基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ 蒸し餃子 間 牛乳T タ基 カレーパエリア わかめの中華スープ コールスローサラダ(チズ) りんご 1/8カット2個	4 朝基 ごはん 味噌汁（厚揚げ・小松菜） ウインナーと野菜のソテー 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 間 牛乳T タ基 ごはん 酢豚T マカロニサラダ	5 朝基 チョコツイストパン チーズ キャベツのスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 大根サラダ タ基 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	6 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・えのき） ひじきの炒め煮(朝) 昼基 三色丼F 青菜と揚げのナムルT 赤だし（とうふ・えのき） 間 牛乳T タ基 ごはん チンジャオロース風 かぼちゃサラダ(チズ) ヨーグルト（いちご）	7 朝基 レーズン・イエローパン スクランブルエッグ（キャベツ添） 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 生姜焼き（豚肉） ビーンズサラダ タ基 鶏ごぼうご飯F 肉じゃが（牛肉） かきたま汁 みかん（110g）	8 朝基 ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ） ほうれん草とコーンのソテー 昼基 納豆 焼きそば 三色なます マンゴーヨーグルト 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 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	9 朝基 ピザトースト 牛乳 パイナップル 麻婆丼 昼基 わかめの中華スープ ブロッコリーのかつお和え タ基 ごはん 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 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 間 牛乳T タ基 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	11 朝基 ごはん みそ汁（人参・白菜） 切り干し大根の炒め煮 味噌汁のりT 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろかけF 間 パンプキンサラダ タ基 牛乳T ごはん たらねぎみそホイル焼き 豚汁 バナナヨーグルト	12 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 昼基 キウイフルーツ(緑) ごはん 筑前煮 ブロッコリーのかにかま和え 間 スイートポテトT タ基 誕生日メニュー カツカレーライス ウインナー入りサラダ プリン	13 朝基 ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ） 炒り卵（キャベツ添え）T 昼基 ごはん ポークピカタ マセドアンサラダ 間 牛乳T タ基 ごはん 揚げさわらの甘酢あんかけ 中華スープ 卵 小松菜納豆	14 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 タ基 ごはん 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	15 朝基 ごはん みそ汁（里芋・しめじ） スクランブルエッグ 昼基 ロールパン ミートスパゲッティ かぶのサラダT 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 じゃこたくごはん 鮭の西京焼き けんちん汁 オレンジゼリー	16 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 小松菜のスープ 金時豆の甘煮（市販） タ基 誕生日メニュー ごはん ハンバーグ フライドポテト ヨーグルト（いちご）
17 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 回鍋肉F ビーンズサラダ（チーズ） 間 牛乳T タ基 麦ごはん（100）T エビチリ 小松菜ごま和え スパゲティサラダ	18 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・大根） キャベツと卵のカレー炒め 昼基 ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 添え 間 里芋と根菜の煮物 タ基 牛乳T 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ（祝用） ほうれん草とコーンのソテー トマトとチーズのサラダ グレープゼリー	19 朝基 シュガーバターコッパ 白菜のクリームスープ 牛乳 昼基 オレンジF 1/6カット 3個 ごはん あじのフライ 里芋のそぼろあんかけ タ基 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	20 朝基 ごはん みそ汁（白菜・えのき） 大根と一口がんもの煮付けT 昼基 きじ焼き風丼 ほうれん草のお浸し もずくスープ 間 牛乳T タ基 ごはん ポークチャップ かぼちゃサラダT りんご 1/8カット2個	21 朝基 イエロー1/2 レーズンパン1/2T チーズ 昼基 野菜とウインナーのマヨソテー 牛乳 バナナ(1/2本) ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりの昆布あえ かぼちゃの炒め物 ごはん 鮭のマヨチーズ焼き ブロッコリーのカレーソテー 梅しそ納豆	22 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・わかめ） 高野の卵とじT 昼基 きつねうどん（めんつゆ） 蒸ししゅうまい りんごゼリー 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 ごはん トンテキ こふきいも（カレー） ビーンズサラダ(れんこん)	23 朝基 サンドイッチ（ツナハムチーズ卵） チーズ(6p) パイナップル 牛乳T 昼基 ごはん いかのチヂミ 蒸焼き餃子 タ基 ごはん 飛鳥鍋風 じゃがもちT みかん（110g）
24 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 トマトと水菜のサラダ 間 牛乳T タ基 ごはん ぶりの照り焼き キャベツのごまあえ 春雨の酢のもの	25 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 間 牛乳T タ基 ごはん おでんF きゅうりのおかか和え ヨーグルト	26 朝基 ロールパン2個 ブルーベリージャム 麦と野菜のスープ 牛乳 昼基 キウイ ごはん 鶏肉のマーマレード照焼 こふきいも（カレー） 間 春雨サラダ タ基 麦ごはん（100）T タラのガリマヨ焼き カボチャマッシュサラダF コーンスープT0	27 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 間 牛乳T タ基 オムカレー 海そうサラダ 種なし柿	28 朝基 ロールパン2個T ウインナーと卵のソテー 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 タ基 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	29 朝基 ごはん みそ汁（生揚げ・人参） スクランブルエッグ 昼基 豆乳ちゃんぽん 肉じゃが（小鉢） グレープゼリー 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 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 みかん（110g）	30 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも 昼基 中華丼 野菜汁T（湯葉） ほうれん草の香りしめじ タ基 ごはん 麻婆豆腐T かぶの含め煮 ももヨーグルト



○11月23日（日）勤労感謝（きんろうかんしゃ）の日です。

しょくじ まいにちつく ちょうり せんせい かんしゃ

みなさんのおいしい食事を毎日作ってくれている調理の先生に感謝しましょう。

しょくいぐげっかん ふりかえきゅうじつ にほんしょくのひ わしょくのひ

○11月は食育月間、11月24日（振替休日）は、いい日本食の日、和食の日です。

ねん むけいぶんかいさん とうろく わしょくぶんか こくみん にんしき ふか じせだい けいしょう

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化について国民の認識を深め、次世代に継承していくことをもくてき あき ほうさく いの まつ きせつ しぜん かんしゃ ゆた しょく かんしゃ いみあ ふく

目的としています。秋は豊作を祈る祭りの季節であり、自然に感謝し、豊かな食に感謝する意味合いも含めています。

○奈良県の郷土料理（ならけんのきょうどりょうり）：飛鳥鍋（あすかなべ）

あすかじだい とう なら き ししゃ れんにゅう にゅうせいひん つた こうとくてんのう けんじょう たいへんよろこ にゅうぎゅう きゅうちゅう しいく

飛鳥時代に唐から奈良へ来た使者が練乳にいた乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるよう

にほん ぎゅうにゅういんよう か とり にく ぎゅうにゅう に しょく あすかなべ きげん

になりました。これが日本における牛乳飲用のはじまりであり、飼っていた鶏の肉を牛乳で煮て、食していたのが「飛鳥鍋」の起源といわれています。

