

藤の木学園 2025年12月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
1 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	2 朝基 ごはん みそ汁（大根・えのき） 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 あじのフライ 付け合わせ ポテトサラダ（ズーム）	3 朝基 チョコツイストパン 白菜のクリームスープ 牛乳T 昼基 ごはん オレンジF 1/6カット 3個 間 ごはん タラのガリマヨ焼き ほうれん草とコーンのソテー ^{酢の物（大根・きゅうり）} 夕基 ごはん マカロニグラタン シーザーサラダ（かぶ）	4 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 牛肉と野菜の焼き肉風炒め さつまいもコロコロサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん さわらの照焼T 高野豆腐と野菜のごま和え 種なし柿	5 朝基 レーズン・イエローパン チーズ（ブロック） ツナと卵のソテー ^{牛乳} 昼基 ごはん バナナ（1/2本） 間 牛乳 夕基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 煮浸し（水菜・生揚げ） ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー ^{里芋のそぼろあんかけ}	6 朝基 ごはん みそ汁（大根・しめじ） オクラ納豆 焼きさつまいも 昼基 ちゃんぽん かぼちゃのいとこ煮 間 飲むヨーグルト（プレーン） 夕基 ごはん ぶり大根 変わりきんぴら きゅうりの昆布和え	7 朝基 サンドイッチ（ツナ・卵） 牛乳 パイナップル（缶詰） えびチャーハンT わかめスープ ヨーグルト ごはん 豚肉のトマト煮 マセドアンサラダ オレンジゼリー
8 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 さやいんげんと人参のソテー ^{キャベツのゆず漬け} 間 牛乳 夕基 ごはん クリームシチュー（豚） グリーンサラダT みかん（110g）	9 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・えのき） じゃがバタコーン 昼基 ごはん チャプチエ 卵スープ（中華） 間 牛乳 夕基 ごはん 豚肉のパン粉焼き フライドポテト トマトとチーズのサラダ	10 朝基 ロールパン2個 いちごジャム 肉だんごと麦のスープ（朝） 牛乳 キウイ 間 ごはん 魚のプロバンス風 ビーンズサラダ（れんこん） 夕基 冬野菜のカレーライス きんぴらさつまいもT ヨーグルト（いちご）	11 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 牛乳 間 ごはん タンドリーチキン 付け合わせ 小松菜ごま和え 間 牛乳 夕基 ごはん 回鍋肉F 梅しそ納豆 味付けのりT	12 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 間 ごはん バナナ（1/2本） 牛乳と野菜のオイマヨ炒め 海そうサラダ 夕基 さつまいもごはん さばとかぶのみそ煮 けんちん汁	13 朝基 ごはん みそ汁（里芋・青菜） 千草焼き（ひじき） 牛乳 間 ごはん 蒸ししゅうまい パイナップル（缶詰） 夕基 ごはん チキン南蛮 スペゲティサラダ	14 朝基 ピザトースト 牛乳 マンゴー ^{三色丼F} けんちん汁 金時豆の甘煮（市販） ごはん 酢豚T 大根サラダ
15 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・大根） とりそぼろ 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 おでんF ほうれん草のナムル ヨーグルト	16 朝基 ごはん みそ汁（人参・白菜） 炒り豆腐（朝） 昼基 ごはん 鶏と切り干し大根の中華炒め ツナじゃが 間 牛乳 夕基 ごはん たらのねぎみそホイル焼き かぼちゃの炒め物	17 朝基 シュガーバターコッペ 豆のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 間 ごはん 筑前煮 春雨サラダ 間 ごはん さつまいもとりんごのケーキ 菜飯 行事食 奈良のつぺ かきたま汁 納豆	18 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・わかめ） じゃこ豆 牛乳 間 ごはん ポテト・チーズオムレツF 切り干し大根とひじきのサラダ 牛乳 夕基 誕生日メニュー スタミナラーメン 蒸ししゅうまい りんご 1/8カット2個	19 朝基 トースト（2枚） チョコクリーム ワインナーと野菜のソテー ^{牛乳} 牛乳 間 ごはん バナナ（1/2本） 牛乳 夕基 豚肉の胡麻照り焼 付け合わせ かぶの含め煮 ごはん 山賊焼き キヤベツのツナあえ もずくの酢の物	20 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・わかめ） 竹輪の卵とじ 味付けのりT 牛乳 間 ごはん ミートスパゲッティ シーザーサラダ 牛乳 夕基 麦ごはん（100）T ちゃんちゃん焼き のつぺい汁 長いもの二杯酢	21 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも缶詰（白桃） 焼きビーフン トマトと水菜のサラダ みかん（110g） 誕生日メニュー ごはん 鶏肉の唐揚げ（祝用） ビーンズサラダ グレープゼリー
22 朝基 ごはん みそ汁（とうめん・油あげ・ねぎ） ワインナーと野菜のソテーT 昼基 ごはん ハニーマスターD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 ごはん さばの塩焼き かぼちゃのマッシュサラダ 小松菜とエノキのスープ	23 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・豆腐） じゃこ炒め 牛乳 間 ごはん 中華丼 わかめスープT ヨーグルト（いちご） 牛乳 ごはん 豆腐グラタンF 春菊のごまあえ	24 朝基 ピザトースト マンゴー ^{牛乳} 牛乳 間 ごはん いわしのかば焼き風 里芋と根菜の煮物 クリスマスメニュー クロワッサン1個 ロールパン 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 ごはん みそ汁（じゃがいも・長ねぎ） 牛ひじきそぼろ 牛丼 五目汁 りんごゼリー 牛乳 間 ごはん 白身魚のアクアパッツア 白和え 種なし柿	26 朝基 レーズン・イエローパン チーズ（ブロック） 牛乳 間 ごはん バナナ（1/2本） 牛乳 夕基 厚揚げと豚肉のみそ炒めF 切り干し大根のツナマヨサラダ 誕生日メニュー 焼きそば 牛乳 夕基 プリン	27 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・たまねぎ） ひじきと大豆の炒め煮 牛乳 間 ごはん スタミナラーメン じゃがいものそぼろあんかけ のむヨーグルト（プレーン） 牛乳 夕基 ごはん 飛鳥鍋風 かぼちゃの含め煮 みかんT	28 朝基 トースト（2枚） マーガリン ブルーベリージャム 牛乳 かぶのクリームスープ 牛乳 間 ごはん チキンライス ミネストローネ（コリメ味） 牛乳 夕基 ごはん ポパイオムレツ 付け合わせ 切り干し大根のはりはり漬け
29 朝基 ごはん みそ汁（大根・ワカメ） スクランブルエッグF 昼基 ビビンバ丼 中華スープF 間 牛乳 夕基 ごはん 肉豆腐 春雨の酢のもの りんご 1/8カット2個	30 朝基 ごはん みそ汁（さつまいも・油揚げ） 厚焼きたまご風2 牛乳 間 ごはん チンジャオロース きゅうりとわかめの酢の物 牛乳 夕基 誕生日メニュー タコライス ミネストローネ フルーツのヨーグルト和え	31 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも缶詰（黄桃） 豚丼 のつぺい汁 小松菜納豆 舞茸ご飯T1/2 年越しそば みかん（110g）				



12月の行事食（ぎょうじしょく）

●春日若宮おん祭（かすがわかみやおんまつり） 12月15日～18日

なら さといも だいこん にんじん あつあ つか ならけん きょうどりょうり へいあんじだい はじ まつり
奈良のつぺ：里芋や大根、人参、厚揚げなどを使った奈良県の郷土料理で、平安時代に始まったとされるおん祭
きかんちゅう ぜんこく はじ ひとびと ふ ま はじ

の期間中に、全国から集まった人々をもてなすために振る舞われたのが始まりとされています。

●冬至（とうじ） 12月22日

かぼちゃ なつ しゅうかく ちょうきほぞん かぜよぼう こうか ほうふ ふく きちょう えいよう
南瓜（なんきん）：夏に収穫し長期保存ができ、風邪予防に効果があるビタミンAやCを豊富に含み、貴重な栄養
げん とうじ もの た うん かんが

源となっていました。また、冬至に「ん」のつく物を食べると「運」がつくと考えられていました。

●大晦日（おおみそか） 12月31日

としこ ほそ なが けんこううちょうじゅ ねが き いちねん わざわい た き
年越しそば：「細く長い」ことから健康長寿を願うとともに、「切れやすい」ことから一年の厄を断ち切るとい
ういみがこめられています。

