

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（スム）	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 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 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 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 煮浸し（水菜・生揚げ） 夕基 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 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 夕基 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） じゃがバターコーン 昼基 ごはん チャプチェ 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 昼基 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 昼基 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 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 牛肉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） きつねうどん 蒸ししゅうまい パイナップル(缶詰) 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チキン南蛮 スパゲティサラダ	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） 夕基 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パ 豆のスープ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 筑前煮 春雨サラダ 間 さつまいもとりんごのケーキ 夕基 菜飯 行事食 奈良のっぺ 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 昼基 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 間 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 ウインナーと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉の胡麻照り焼 付け合わせ かぶの含め煮 夕基 ごはん 山賊焼き キャベツのツナあえ 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 昼基 ロールパン ミートスパゲッティ シーザーサラダ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん（100）T ちゃんちゃん焼き のっぺい汁 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） 夕基 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（ゆめん（そうめん・油あげ・ねぎ） ウインナーと野菜のソテーT 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン 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 昼基 中華丼 わかめスープT ヨーグルト（いちご） 間 牛乳 夕基 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T 昼基 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 昼基 牛丼 五目汁 りんごゼリー 間 牛乳 夕基 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 ハムと卵のソテー バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 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 夕基 誕生日メニュー 焼きそば ポテトサラダ(卵入) 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 スタミナラーメン じゃがいものそぼろあんかけ 間 のむヨーグルト(プレーン) 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 マンゴー 昼基 チキンライス ミネストローネ（コンソメ味） ヨーグルト 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 びびんバ丼 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 昼基 ごはん チンジャオロース きゅうりとわかめの酢の物 間 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T もも缶詰（黄桃） 昼基 豚丼 のっぺい汁 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
奈良のっぺ：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。

