

藤の木学園 2026年1月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
			1 朝基 雑煮(みそ仕立て) ごまめ(製品) 煮豆(お多福豆) ひとくちにしん(昆布巻き) みかん小(50g) 昼基 ごはん 祝鯛の塩焼き 煮しめ 紅白なます 間 牛乳 夕基 ハヤシライスT コールスローサラダ さつま芋とりんごのレモン煮	2 朝基 雑煮(すまし仕立て)T かまぼこ2枚 伊達巻き卵 たたきごぼうF みかん小(50g) 昼基 ごはん 松風焼き かぼちゃのいとこ煮 牛乳 夕基 ちらし寿司 豚汁 くりきんとんT	3 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・ワカメ) 厚焼きたまご風2 昼基 ごはん ぶりの照り焼き 柿なますT 間 牛乳 夕基 ごはん カツレツミラノ風 黒豆	4 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム たっぷり野菜のスープ煮 牛乳 パイナップル(缶詰) 五目チャーハン 夕基 かぼちゃのクリームスープ ごはん 鮭のホイル焼き 大根の煮物 ももヨーグルト
5 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん(小) お好み焼きF きゅうりとわかめの酢の物 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉のピカタ じゃが芋とピーマンソテー(添) マメストローネ	6 朝基 ごはん みそ汁(大根・えのき) 高野の卵とじ 昼基 牛丼 さつま汁 間 牛乳 夕基 ごはん 八宝菜 里芋とかぶのそぼろ煮 りんご 1/8カット2個	7 朝基 チョコツイストパン チーズ(ブロッック) 麦と野菜のスープ 牛乳 キウイフルーツ(黄) 昼基 海鮮あんかけ焼きそば かぼちゃの含め煮 七草がゆ風 さわらの西京焼き 肉じゃが(小鉢) いちご3個	8 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) きんぴられんこん 昼基 ごはん 肉豆腐 プロコッキーの辛子マヨ和え 間 牛乳 夕基 わかめごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き けんちん汁	9 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン 炒り卵と野菜の炒めもの 牛乳 バナナ(1/2本) ごはん 鶏肉の照り焼き 青菜と揚げのナムルT ごはん クリームシチュー(豚) かぼちゃのマッシュサラダ ヨーグルト(いちご)	10 朝基 ごはん 味噌汁(豆腐・たまねぎ)T 納豆 味付けのりT 昼基 しょうゆラーメン 和風大根サラダ みかん小(50g) 間 牛乳 夕基 ごはん さばのプロバンス風 マセドアンサラダ 金時豆の甘煮(市販)	11 朝基 サンドイッチ(ツナハムチーズ卵) 牛乳 もも缶詰(白桃) 豚丼 赤だし(とうふ・えのき) もずくの酢の物 夕基 ごはん 飛鳥鍋風 焼きかぼちゃの甘みつけ ヨーグルト
12 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) しろなの卵とじ 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF キャベツのごま酢 間 牛乳 夕基 オムカレー 海藻サラダ グレープゼリー	13 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) ひじきの炒め煮(朝) 昼基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢あん 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚のアクアパッソ パンプキンサラダ 梅しそ納豆	14 朝基 レーズン・イエローパン 白菜のクリームスープ 牛乳 みかん1/2 昼基 ごはん チャップチエ 酢の物(大根・きゅうり) フルーツ杏仁 間 牛乳 夕基 ごはん 豆腐グラタンF もやしのかつお梅和え ももヨーグルト	15 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・わかめ) 卵の流し焼き(納豆入り) 厚揚げのしょうが炒め 昼基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風F 和風サラダ(大根・キウリ) 間 牛乳 夕基 小豆がゆ 赤魚の塩焼き ツナじゃが みかん小(50g)	16 朝基 ロールパン(2個) マーガリン コーンスープT バナナ(1/2本) 牛乳 ごはん 豚肉のごまだれ焼き もやしとピーマンソテー かぼちゃの煮物 ごはん たらのオーロラソース包み焼き じゃがいものカレーソテー まいたけと水菜のお浸し	17 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 卵とじ(水菜・生揚げ) 昼基 ロールパン 鮭とエリンギのクリームパスタ グリーンサラダ のむヨーグルトT 夕基 ごはん 豚ばら大根 ほうれん草とひじきのナムル マンゴーヨーグルト	18 朝基 トースト(2枚) マーガリン 野菜とウインナーのソテー 牛乳 パイナップル(缶詰) チキンライス キャロットポタージュ グレープゼリー ごはん すき焼き風煮T じゃがバタコーン ヨーグルト
19 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) ほうれん草ときのこのソテー 昼基 ごはん さわらのねぎみそ焼き 里芋と根菜の煮物 牛乳 夕基 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(ズキ) プリン	20 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) きんぴらごぼう 昼基 ごはん チリコンカン風 マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏ごぼうつくね もやし炒め 粕汁	21 朝基 シュガーバターコッペ 肉だんごと麦のスープ(朝) 牛乳 チーズ(ブロッック) キウイフルーツ(黄) 昼基 ごはん 肉じゃがF スパゲティサラダ 夕基 ひじきごはんF いわしの竜田揚げ ほうれん草のナムル かきたま汁F	22 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) じゃこピーマン 昼基 ごはん ハニーマスター豆チキン さやいんげんと人参のソテー ^F ビーンズサラダ 間 牛乳 夕基 ビーフストロガノフ イタリアンサラダT ヨーグルト	23 朝基 黒糖ロールパン2個 チーズ(ブロッック) ツナと卵のソテー ^F 牛乳 バナナ(1/2本) ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 かぼちゃの含め煮 ごはん おでんF 小松菜納豆	24 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) させい豆腐 ソース焼きそば とろろもずく みかん小(50g) 間 牛乳 夕基 厚揚げと豚肉の中華煮 かぼちゃの含め煮 ごはん エビチリ 大根とがんものの煮物 れんこんのきんぴら	25 朝基 ホットドッグ 牛乳 もも缶詰(白桃) 親子丼 のっぺい汁T きゅうりのゆず漬け ごはん チンジャオロース風 白和え ぽんかん
26 朝基 ごはん みそ汁(人参・白菜) とりしそそぼろ 昼基 ごはん トンテキのデミグラスソースかけ 切り干し大根のツナマヨサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん さばのみそ煮F カリフラワーのカレーソテー 里芋と根菜の煮物	27 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 千草焼き(ひじき) ごはん 鶏肉のおろしポン酢かけ ごぼうサラダ 間 牛乳 ごはん 豚肉のピカタ 夕基 じゃがいもとピーマンの炒め物(少量) 大根とかにかまのサラダ	28 朝基 レーズン・イエローパン ジャム(りんご) ほうれん草のクリームスープ 牛乳 オレンジ 1/6カット2個 昼基 ごはん 焼き厚揚げの五目あんかけ 卵とプロコッキーサラダ ごはん 手作りコロッケ(ポテト) にんじんラペ ミネストローネ	29 朝基 ごはん みそ汁(かぶ) 厚揚げのしょうが炒め 昼基 筑前煮 かぼちゃサラダ(チーズ) 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ ごはん 肉団子の野菜あんかけ F 小松菜とはるさめのスープ(中華風) みかん小(50g)	30 朝基 ロールパン(2個) チーズ(ブロッック) ツナと野菜のソテー ^F 牛乳 バナナ(1/2本) ごはん 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ ごはん タラのガリマヨ焼き ほうれん草の香り和えT サンラータン	31 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) じゃがバタコーン 天ぷらうどん ほうれん草ごま和え みかん小(50g) 間 牛乳 夕基 のむヨーグルト(ブレーン) ごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ(水菜) グレープゼリー	



御節料理(おせちりょうり)のいわれについて ~節句(せっく)に作られる料理のこと

- ・雑煮～奈良県では白みそで味(あじ)つけられ、雑煮(ぞうに)の中からお餅(もち)をとりだし、きなこをつけて食べる文化(ぶんか)があります。
- ・田作り(ごまめ)～イワシの肥料(ひりよう)をまいた田(た)んぼが豊作(ほうさく)だったことから、五穀豊穣(ごこくほうじょう)を願(ねが)ったもの。
- ・お多福豆～福(ふく)が多(おお)からんことを祈願(きがん)した。
- ・昆布巻き～「養老昆布=よろこぶ」で不老長寿(ふろうちょうじゅ)、「子生(こぶ)」の字をあてて、子孫繁栄(しそんはんえい)を願つたもの。
- ・鯛の塩焼き～「めでたい」のごろあわせ。
- ・くわい～最初(さいしょ)に大きな芽(め)が一本であることから「めでたい」にかけたもの。出世(しゅっせ)を祈願したもの。
- ・紅白なます～紅白(こうはく)の色(いろ)は祝い事(いわいごと)に用いる水引(みずひき)をあらわし、平安(へいあん)と平和(へいわ)を願つたもの。
- ・紅白かまぼこ～形(かたち)が初日の出(はつひので)にていることから用いられる。赤色(あかい)は魔除け(まよけ)、白色(しろい)は清淨(せいじょう)をいみする。
- ・伊達巻き～巻物(まきもの)に似た形(にたかたち)から文化・学問・教養(ぶんか・がくもん・きょうよう)をもつことを願つたもの。
- ・たたきごぼう～地中深(ちちゅうふか)く根(ね)をはるので、家族・家業(かぞく・かぎょう)がその土地(とち)にしっかり根をはって安泰(あんたい)にと願つた。
- ・松風焼き～表面(ひょうめん)だけごまをまぶし、裏面(りめん)はなにもないことから、隠し事(かくじごと)のない素直(すなお)に育(そだ)つほしいと願つたもの。
- ・栗きんとん～「きんとん」は金色の団子(きんいろのだんご)のこと、金銀財宝(きんぎんざいほう)をいみし、金運(きんうん)を願つたもの。
- ・ぶりの照り焼き～ブリは出世魚(しゅっせうお)であることにあやかったもの。
- ・黒豆～「まめ(まじめ・健康)」にくらせるようにと、邪氣(じき)をはらい、無病息災(むびょうそくさい)を願つたもの。

