

日 曜	昼食		おやつ	赤	黄	緑	延長
				体をつくる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	カレーライス もやしの磯和え	みそ汁 くだもの	牛乳 ココアトースト	豚肉 鶏肉 バター	米 食パン じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ ほうさい こまつな えのき にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
2 土	ポロネーゼ丼 はくさいの煮浸し	すまし汁 くだもの	牛乳 茶飯おにぎり	豚肉 大豆 牛乳	米 さつまいも	もやし ほうさい たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな 切干だいこん	牛乳 青のりおにぎり
5 火	ごはん 魚のポテト焼き 野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 ほうれんそうクッキー	カレイ チーズ 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	きゃべつ もやし にんじん ブロッコリー たまねぎ エリンギ こまつな 黄ピーマン ほうれんそう パセリ	牛乳 みそおにぎり
6 水	ごはん すき焼き風煮こみ ゴマみそ和え	みそ汁 くだもの	牛乳 さつまいもマフィン	豆腐 豚肉 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	ほうさい にんじん だいこん かぶ ごぼう ほうれんそう ねぎ こまつな えのき	牛乳 おかかおにぎり
7 木	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き さつま芋のミルク煮	みそ汁 くだもの	牛乳 お好み焼きおにぎり	カレイ バター 牛乳	米 さつまいも	たまねぎ もやし れんこん きゃべつ ほうさい にんじん かぼちゃ しめじ	牛乳 茶飯おにぎり
8 金	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 根菜サラダ	みそ汁 くだもの	牛乳 マーメイドケーキ	豚肉 牛乳	米 ながいも 小麦粉	だいこん もやし たまねぎ きゃべつ れんこん にんじん えのき ほうれんそう ニラ にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
9 土	カレーうどん じゃが芋の煮物	くだもの	牛乳 甘味噌焼きおにぎり	豚肉 牛乳	米 うどん じゃがいも	もやし たまねぎ きゃべつ にんじん しめじ	牛乳 青のりおにぎり
11 月	ごはん 魚のパン粉焼き 中華和え	くだもの 牛乳	牛乳 コーン蒸かしパン	カレイ 牛乳	米 小麦粉	きゃべつ だいこん ほうさい れんこん にんじん かぶ ブロッコリー コーン こまつな	牛乳 ゆかりおにぎり
12 火	ごはん ローストチキン 野菜炒め	くだもの 牛乳	牛乳 ケチャップトースト	鶏肉 牛乳	米 食パン じゃがいも	もやし ほうさい れんこん にんじん たまねぎ ほうれんそう じゃがいも しめじ	牛乳 みそおにぎり
13 水	ごはん 筑前煮 リヨネーズポテト	くだもの 牛乳	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 バター 牛乳	米 さつまいも さといも	かぼちゃ ごぼう にんじん たまねぎ かぶ だいこん いんげん パセリ	牛乳 おかかおにぎり
14 木	ごはん ホイコーロー 根菜の煮物	くだもの 牛乳	牛乳 ふりかけおにぎり	豚肉 牛乳	米 さといも	だいこん かぼちゃ もやし きゃべつ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう いんげん にんにく しょうが	牛乳 茶飯おにぎり
15 金	カレーライス もやしの磯和え	くだもの 牛乳	牛乳 ココアトースト	豚肉 バター 牛乳	米 食パン じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ ほうさい こまつな えのき にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
16 土	ポロネーゼ丼 はくさいの煮浸し	くだもの 牛乳	牛乳 菜飯おにぎり	豚肉 大豆 牛乳	米 さつまいも	もやし ほうさい たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな	牛乳 青のりおにぎり
18 月	ごはん 厚揚げの煮物 切干大根のうま煮	くだもの 牛乳	牛乳 そぼろおにぎり	豚肉 鶏肉 牛乳	米 さといも	ほうさい かぶ にんじん たまねぎ ねぎ エリンギ 切干だいこん しいたけ こまつな しょうが	牛乳 ゆかりおにぎり
19 火	ごはん 魚のポテト焼き 野菜炒め	くだもの 牛乳	牛乳 ほうれんそうクッキー	カレイ バター 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	きゃべつ もやし ブロッコリー たまねぎ エリンギ こまつな 黄ピーマン ほうれんそう パセリ	牛乳 みそおにぎり
20 水	ごはん すき焼き風煮こみ ゴマみそ和え	くだもの 牛乳	牛乳 さつまいもマフィン	豆腐 豚肉 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	ほうさい にんじん だいこん かぶ ごぼう ほうれんそう ねぎ こまつな えのき	牛乳 おかかおにぎり
21 木	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き さつま芋のミルク煮	くだもの 牛乳	牛乳 お好み焼きおにぎり	カレイ バター 牛乳	米 さつまいも	たまねぎ もやし れんこん きゃべつ ほうさい にんじん かぼちゃ しめじ	牛乳 茶飯おにぎり
22 金	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 根菜サラダ	くだもの 牛乳	牛乳 マーメイドケーキ	豚肉 牛乳	米 ながいも 小麦粉	だいこん もやし たまねぎ きゃべつ れんこん にんじん えのき ほうれんそう ニラ にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
25 月	ごはん 魚のパン粉焼き 中華和え	くだもの 牛乳	牛乳 コーン蒸かしパン	カレイ 牛乳	米 小麦粉	きゃべつ だいこん ほうさい れんこん にんじん かぶ ブロッコリー コーン こまつな	牛乳 ゆかりおにぎり
26 火	ごはん ローストチキン 野菜炒め	くだもの 牛乳	牛乳 ケチャップトースト	鶏肉 牛乳	米 食パン じゃがいも	もやし ほうさい れんこん にんじん たまねぎ ほうれんそう じゃがいも しめじ	牛乳 みそおにぎり
27 水	ごはん 筑前煮 リヨネーズポテト	くだもの 牛乳	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 バター 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	かぼちゃ ごぼう にんじん たまねぎ かぶ だいこん いんげん パセリ	牛乳 おかかおにぎり
28 木	ごはん ホイコーロー 根菜の煮物	くだもの 牛乳	牛乳 ふりかけおにぎり	豚肉 牛乳	米 さといも	だいこん かぼちゃ もやし きゃべつ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう いんげん にんにく しょうが	牛乳 茶飯おにぎり
29 金	カレーライス もやし磯和え	くだもの 牛乳	牛乳 ココアトースト	豚肉 バター 牛乳	米 食パン じゃがいも	もやし にんじん たまねぎ ほうさい こまつな えのき にんにく しょうが	牛乳 ケチャップおにぎり
30 土	ポロネーゼ丼 はくさいの煮浸し	くだもの 牛乳	牛乳 茶飯おにぎり	豚肉 大豆 牛乳	米 さつまいも	もやし ほうさい たまねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな 切干だいこん	牛乳 青のりおにぎり

☆風邪をひかない体作りをしよう☆

例年より少し長い夏が終わり、朝や夜とても寒い季節になってきましたね。秋になり紅葉や美味しいものが食べることができる季節ですが風邪なども引きやすい季節です。日々の少しの習慣でとても効果のある予防ができるので是非風邪のひかない体作りをしましょう。

①手洗い・うがいの徹底

一番簡単で効果のある予防策！  
菌の進入を防ぎましょう！



②沢山遊んで・沢山寝よう

睡眠中は沢山免疫のできる時間です。  
日中に沢山遊んで夜にしっかり寝ましょう。



③規則的にしっかりとご飯を食べよう

風邪をひかないために大切な栄養

●たんぱく質

卵やお肉などたんぱく質は、進入してきた抵抗力を高めてくれます

●ビタミンA

人参やかぼちやに多く含まれるビタミンAは体の粘膜を強くしてくれて菌の進入を防ぎます

●ビタミンC

柑橘系やくだものに多く含まれ、菌をやっつけてくれます

