

日 曜	昼食	おやつ	赤			黄			緑			延長
			赤	黄	緑	赤	黄	緑	赤	黄	緑	
2 月	ピラフ チキンのトマトチーズ焼き はくさいの煮浸し	みそ汁 くだもの	牛乳 黒糖蒸かしパン	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	はくさい にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう ビーマン ちんげん菜 しめじ	牛乳 ゆかりおにぎり					
3 火	ごはん 幽庵焼き 根菜の煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 揚げパン	かれない 牛乳	米 コッペパン 里芋	だいこん はくさい にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ ゆず 皮 いんげん	牛乳 みそおにぎり					
4 水	ごはん しょうが焼き 野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 佃煮おにぎり	豚肉 牛乳	米	たまねぎ きゃべつ かぶ もやし ブロッコリー にんじん まい たけ エリンギ しょうが	牛乳 おかかおにぎり					
5 木	ごはん カレイのみそ煮 きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛乳 マカロニきな粉	かれない 牛乳	米 マカロニ	れんこん ごぼう もやし にんじん ちんげんさい こまつな しょうが	牛乳 茶飯おにぎり					
6 金	ごはん ミートローフ ひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 ツナマヨトースト	豆腐 ツナ 牛乳	米 食パン	かぶ たまねぎ もやし にんじん こまつな コーン グリンピー ス エリンギ しいたけ ひじき	牛乳 ケチャップおにぎり					
7 土	鶏南蛮 さつまいもの煮物	くだもの	牛乳 おかかおにぎり	鶏肉 牛乳	うどん さつまいも	もやし きゃべつ にんじん ほうれんそう しめじ しいたけ	牛乳 青のりおにぎり					
9 月	ごはん 肉豆腐 里芋のからめ煮	みそ汁 くだもの	牛乳 ビザトースト	豆腐 鶏肉 バター	米 食パン 里芋	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう ビーマン しめじえのき さやえんどう	牛乳 ゆかりおにぎり					
10 火	ごはん 魚のきのこあんかけ 卵の花	みそ汁 くだもの	牛乳 こぎつねおにぎり	かれない おから 牛乳	米 ながいも 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しめじ しいたけ エリン ギ えのき ビーマン	牛乳 みそおにぎり					
11 水	ごはん 麻婆豆腐 中華和え	すまし汁 くだもの	牛乳 クッキー	豆腐 豚肉 バター	米 小麦粉	もやし だいこん れんこん にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな えのき しいたけ にんにく しょうが	牛乳 おかかおにぎり					
12 木	ごはん カレイの西京焼き 切り干し大根のツナ和え	みそ汁 くだもの	牛乳 野菜うどん	かれない 豚肉 ツナ	米 うどん じゃがいも	もやし たまねぎ きゃべつ にんじん ごぼう しめじ こまつな 切干だいこん しょうが	牛乳 茶飯おにぎり					
13 金	なかよしカレー 青菜ときのこの煮浸し	すまし汁 くだもの	牛乳 五平餅	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ もやし れんこん にんじん こまつな えのき	牛乳 ケチャップおにぎり					
14 土	みそうどん かぼちゃの煮物	くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏肉 牛乳	うどん	かぼちゃ たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ちんげんさい しめじ	牛乳 青のりおにぎり					
16 月	ごはん チキンのトマトチーズ焼き はくさいの煮浸し	みそ汁 くだもの	牛乳 黒糖蒸かしパン	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	はくさい にんじん トマト たまねぎ ほうれんそう ちんげんさい い しめじ	牛乳 ゆかりおにぎり					
17 火	ごはん 幽庵焼き 根菜の煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 揚げパン	かれない 牛乳	米 コッペパン 里芋	だいこん はくさい にんじん ごぼう ほうれんそう ねぎ ゆず 皮 いんげん	牛乳 みそおにぎり					
18 水	ごはん しょうが焼き 野菜炒め	みそ汁 くだもの	牛乳 佃煮おにぎり	豚肉 牛乳	米	たまねぎ きゃべつ かぶ もやし ブロッコリー にんじん まい たけ エリンギ しょうが	牛乳 おかかおにぎり					
19 木	ごはん カレイのみそ煮 きんぴらごぼう	みそ汁 くだもの	牛乳 マカロニきな粉	かれない 牛乳	米 里芋 マカロニ	れんこん ごぼう もやし にんじん ちんげんさい こまつな しょうが	牛乳 茶飯おにぎり					
20 金	ごはん ミートローフ ひじきの煮物	みそ汁 くだもの	牛乳 ツナマヨトースト	豆腐 豚肉 ツナ	米 食パン	かぶ たまねぎ もやし にんじん こまつな コーン グリンピー ス エリンギ しいたけ ひじき	牛乳 ケチャップおにぎり					
21 土	ごはん 鶏南蛮 さつまいもの煮物	くだもの	牛乳 おかかおにぎり	鶏肉 牛乳	うどん さつまいも	もやし きゃべつ にんじん ほうれんそう しめじ しいたけ	牛乳 青のりおにぎり					
23 月	ごはん 肉豆腐 里芋のからめ煮	みそ汁 くだもの	牛乳 ビザトースト	豆腐 チーズ バター	米 食パン 里芋	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう ビーマン しめじえのき さやえんどう	牛乳 ゆかりおにぎり					
24 火	ごはん 魚のきのこあんかけ 卵の花	みそ汁 くだもの	牛乳 こぎつねおにぎり	かれない おから 牛乳	米 ながいも 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しめじ しいたけ エリン ギ えのき ビーマン	牛乳 みそおにぎり					
25 水	ごはん 麻婆豆腐 大根の中華和え	すまし汁 くだもの	牛乳 クリスマスクッキー	豆腐 豚肉 牛乳	米 小麦粉	もやし だいこん れんこん にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな えのき しいたけ にんにく しょうが	牛乳 おかかおにぎり					
26 木	ごはん かれないの西京焼き 切り干し大根のツナ和え	みそ汁 くだもの	牛乳 野菜うどん	かれない 豚肉 ツナ	米 うどん じゃがいも	もやし たまねぎ きゃべつ にんじん ごぼう こまつな 切干 だいこん しょうが	牛乳 茶飯おにぎり					
27 金	なかよしカレー 青菜ときのこの煮浸し	すまし汁 くだもの	牛乳 五平餅	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ もやし れんこん にんじん こまつな えのき	牛乳 ケチャップおにぎり					
28 土	チキンカレー はくさいの煮浸し	すまし汁 くだもの	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん こまつな えのき ねぎ にんにく しょうが	牛乳 青のりおにぎり					
30 月	ごはん チキンのトマトチーズ焼き はくさいの煮浸し	みそ汁 くだもの	牛乳 黒糖蒸かしパン	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	はくさい にんじん トマト たまねぎ ほうれんそう ちんげんさい い しめじ	牛乳 ゆかりおにぎり					

家族で`鍋`をかこみましょ

今年もついにあと1ヶ月となり、体の温まるものが美味しい季節になってきましたね。寒いときには、是非お鍋はいかがでしょうか？鍋は、一度に沢山の野菜やお肉などを食べることができ、風邪などが流行る季節にはとても良いです。厳しい寒さを暖かい食べ物でのりきりましょ！



●のどや鼻の粘膜、肌を強くする **ビタミンA**

…人参、南瓜、ほうれん草 など

●かぜやウィルスの感染を防ぐ **ビタミンC**

…くだもの、かぶや大根の葉 など

●体温を調節して抵抗力をつける **たんぱく質**

…肉、魚、牛乳、卵、大豆 など