

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える				
2	月	鶏ごぼうごはん つくね キャベツの香り漬け	みそ汁 果物 麦茶	あんまん 牛乳	米 小麦粉	砂糖 あんこ	牛乳 豚肉 味噌	鶏肉 豆腐 クリーム	にんじん れんこん きゅうり	ごぼう ねぎ しめじ	たまねぎ キャベツ ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
4	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ だいごんの塩昆布和え	みそ汁 果物 麦茶	ミルクくず餅 牛乳	米	砂糖	牛乳 鶏肉 きな粉	味噌	たまねぎ だいこん ごまつな チンゲン菜	だいこん なめこ ねぎ	にんじん しめじ	味噌おにぎり 牛乳
5	木	ごはん かじきのきのこソース かじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	かぼちゃようかん 牛乳	米 さつまいも	砂糖 小麦粉	牛乳 油揚げ	かじき 味噌	しめじ にんじん だいこん	えのき いんげん なす	ひじき かぼちゃ チンゲン菜	茶飯おにぎり 牛乳
6	金	麻婆豆腐丼 中華和え	すまし汁 果物 麦茶	ジャムトースト 牛乳	米 食パン	砂糖	牛乳 豆腐	豚肉 赤味噌	たまねぎ だいこん ねぎ	にんじん にら わかめ	しいたけ ほうさい	青のりおにぎり 牛乳
7	土	焼きそば 冬瓜の煮物	すまし汁 果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	中華麺 米	砂糖	牛乳	豚肉	もやし キャベツ	たまねぎ ほうれん草	にんじん とうがん	ケチャップおにぎり 牛乳
9	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 白菜の煮浸し	すまし汁 果物 麦茶	もちもちチーズパン 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 ごま 味噌	鶏肉 油揚げ チーズ	はくさい かぼちゃ	にんじん たまねぎ	ごまつな しめじ	ゆかりおにぎり 牛乳
10	火	ごはん かれの磯焼き じゃがいもの煮物	みそ汁 果物 麦茶	菜めしおにぎり 牛乳	米 砂糖	じゃがいも	牛乳 油揚げ	かれの 味噌	たまねぎ なす	にんじん えのき	いんげん	おかかおにぎり 牛乳
11	水	ごはん ミートボール れんこんのごまマヨ和え	すまし汁 果物 麦茶	玄米クッキー 牛乳	米 マヨネーズ 小麦粉	砂糖 さつまいも 片栗粉	牛乳 豚肉	豆腐 バター	たまねぎ にんじん	れんこん しいたけ	ごまつな ねぎ	味噌おにぎり 牛乳
12	木	ごはん さばの香味焼き きんぴらごぼう	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	米 砂糖	食パン	牛乳 さば ツナ	味噌 ごま	ごぼう しょうが チンゲン菜 かぶ	しょうが しめじ	にんじん まいたけ	茶飯おにぎり 牛乳
13	金	ドライカレー 春雨サラダ	すまし汁 果物 麦茶	人参ケーキ 牛乳	米 はるさめ	小麦粉 砂糖	牛乳 だいず	豚肉 バター	にんじん はくさい ピーマン	きゅうり ほうれん草	だいこん たまねぎ	青のりおにぎり 牛乳
14	土	ちゃんぽんうどん カブの和え物	果物 麦茶	梅おにぎり 牛乳	うどん	砂糖	牛乳	豚肉	もやし キャベツ かぶ	ねぎ しめじ にんじん	たまねぎ チンゲン菜	ケチャップおにぎり 牛乳
16	月	ごはん つくね キャベツの香り漬け	みそ汁 果物 麦茶	黒糖ケーキ 牛乳	米 小麦粉	砂糖 黒糖	牛乳 豚肉 味噌	豆腐 鶏肉	たまねぎ キャベツ だいこん	れんこん きゅうり かぼちゃ	ねぎ にんじん ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
17	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいものサラダ	すまし汁 果物 麦茶	チキンライスおにぎり 牛乳	米 さつまいも	砂糖 マヨネーズ	牛乳 味噌 鶏肉	さけ バター	キャベツ しめじ えのき	もやし たまねぎ	にんじん かぶ	おかかおにぎり 牛乳
18	水	ごはん 豆腐の落とし揚げ だいごんの塩昆布和え	みそ汁 果物 麦茶	ミルクくず餅 牛乳	米	砂糖	牛乳 鶏肉 味噌	豆腐 ツナ きな粉	たまねぎ ごまつな ねぎ	だいこん しめじ	にんじん チンゲン菜	味噌おにぎり 牛乳
19	木	ごはん かじきのきのこソース かじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	かぼちゃようかん 牛乳	米 さつまいも	小麦粉 片栗粉	牛乳 油揚げ	かじき 味噌	しめじ にんじん だいこん	えのき いんげん なす	かぼちゃ ひじき チンゲン菜	茶飯おにぎり 牛乳
20	金	麻婆豆腐丼 中華和え	すまし汁 果物 麦茶	ジャムトースト 牛乳	米 食パン	砂糖	牛乳 豚肉	豆腐 赤味噌	たまねぎ だいこん ねぎ	にんじん にら わかめ	しいたけ ほうさい	青のりおにぎり 牛乳
21	土	焼きそば 冬瓜の煮物	すまし汁 果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	中華麺 油	砂糖 米	牛乳	豚肉	もやし ほうれん草	たまねぎ にんじん	キャベツ しめじ	ケチャップおにぎり 牛乳
24	火	ごはん かれの磯焼き じゃがいもの煮物	みそ汁 果物 麦茶	菜めしおにぎり 牛乳	米 じゃがいも 油	片栗粉 砂糖	牛乳 味噌	かれの 油揚げ	たまねぎ なす	にんじん えのき	いんげん ごまつな	おかかおにぎり 牛乳
25	水	ごはん ミートボール れんこんのごまマヨ和え	すまし汁 果物 麦茶	玄米クッキー 牛乳	米 マヨネーズ さつまいも	砂糖 油 小麦粉	牛乳 豚肉 バター	豆腐 ごま	たまねぎ トマト ねぎ	れんこん にんじん	ごまつな しいたけ	味噌おにぎり 牛乳
26	木	ごはん さばの香味焼き きんぴらごぼう	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	米 油 食パン	砂糖 マヨネーズ	牛乳 ごま ツナ	さば 味噌	しょうが チンゲン菜 かぶ	しょうが しめじ	ごぼう にんじん まいたけ	茶飯おにぎり 牛乳
27	金	ドライカレー 春雨サラダ	すまし汁 果物 麦茶	人参ケーキ 牛乳	米 はるさめ 砂糖	小麦粉 油	牛乳 だいず	豚肉 バター	にんじん はくさい しめじ	きゅうり ほうれん草 チンゲン菜	だいこん キャベツ たまねぎ	青のりおにぎり 牛乳
28	土	ちゃんぽんうどん カブの和え物	果物 麦茶	梅おにぎり 牛乳	うどん 砂糖	米	牛乳 かつお節	豚肉	もやし たまねぎ キャベツ チンゲン菜	ねぎ キャベツ かぶ	にんじん しめじ	ケチャップおにぎり 牛乳
30	月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 白菜の煮浸し	すまし汁 果物 麦茶	もちもちチーズパン 牛乳	米 小麦粉	砂糖 油	牛乳 鶏肉 チーズ	ごま 油揚げ 豆腐	はくさい かぼちゃ	にんじん たまねぎ	ごまつな しめじ	ゆかりおにぎり 牛乳

寒い季節になってきましたね。秋になり紅葉やおいしい季節の食べ物が増えてきました。しかし寒さで免疫力が下がり風邪などを引きやすい季節でもあります。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、風邪をひかない元気な体づくりをしましょう。

①手洗い・うがいを徹底しよう

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

睡眠中はたくさん免疫のできる時間です。
日中にたくさん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

健康的な体作りの為には、栄養がとっても大切！

風邪をひかないために大切な栄養素

●たんぱく質

卵やお肉などは、体の抵抗力を高めてくれます。



●ビタミンA

人参やかぼちゃに多く含まれるビタミンAは体の粘膜を強くし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。

