

日 曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
			力や体温のもとになる	小麦粉	体をつくる	体をつくる	体の調子を整える				
1 火	コーンごはん さけのクリームソースがけ ブロッコリーのツナサラダ	すまし汁 果物 麦茶	アメリカンドック 牛乳	米 砂糖	小麦粉	牛乳 ウイナー	さげ ツナ	コーン ブロッコリー もやし	にんじん キャベツ ほうれん草	たまねぎ はくさい	おかかおにぎり 牛乳
2 水	ごはん チキンのチーズ焼き 根菜のごま煮	みそ汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米 さつまいも	砂糖	チーズ みそ 鶏肉	ごま 牛乳	たまねぎ にんじん わかめ	れんこん いんげん チンゲン菜	だいこん チンゲン菜	みそおにぎり 牛乳
3 木	ごはん かじきの竜田揚げ もやしの中華和え	みそ汁 果物 麦茶	ココアケーキ 牛乳	米 小麦粉	片栗粉 砂糖	かじき みそ	ごま 牛乳	もやし にんじん だいこん	しょうが なめこ	ニラ ねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
4 金	カレーライス ナムル	すまし汁 果物 麦茶	メープルトースト 牛乳	米 小麦粉	じゃがいも 食パン	バター 豚肉 豆腐	牛乳 ごま	たまねぎ しょうが しいたけ	にんにく だいこん ほうれん草		青のりおにぎり 牛乳
5 土	鶏南蛮うどん 大根のゆかり和え	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん	砂糖	鶏肉	牛乳	にんじん しめじ	もやし ほうれん草	キャベツ だいこん	ケチャップおにぎり 牛乳
7 月	ごはん 八宝菜 切り干し大根のごまサラダ	みそ汁 果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	米	片栗粉	牛乳 ごま さつまいも	マヨネーズ 豚肉 みそ	はくさい しいたけ きぬさや	たまねぎ たけのこ にんにく	にんじん えのき しょうが	ゆかりおにぎり 牛乳
8 火	ごはん かれのいのオーロラソース焼き ポテトサラダ	すまし汁 果物 麦茶	きな粉トースト 牛乳	米 グラニュー糖	じゃがいも 食パン	きな粉 かれい	マヨネーズ 牛乳	にんじん きゅうり まいたけ	きゅうり かぶ		おかかおにぎり 牛乳
9 水	ごはん さつまいもコロケ ブロッコリーのソテー	みそ汁 果物 麦茶	和風ツナパスタ 牛乳	米 パスタ	さつまいも	牛乳 マヨネーズ 豚肉	みそ ツナ缶 バター	ブロッコリー たまねぎ ピーマン	カリフラワー だいこん	にんじん しめじ	みそおにぎり 牛乳
10 木	ごはん ミートローフ コールスローサラダ	すまし汁 果物 麦茶	ジャムケーキ 牛乳	米 じゃがいも	砂糖 小麦粉	牛乳 マヨネーズ 豚肉	バター 豆腐 鶏肉	たまねぎ きゅうり コーン	にんじん しめじ グリーンピース	キャベツ ほうれん草	茶飯おにぎり 牛乳
11 金	ごはん ぶりのバター醤油焼き 白菜の炒め煮	みそ汁 果物 麦茶	クッキー 牛乳	米 砂糖	小麦粉	牛乳 ぶり	バター みそ	にんじん かぼちゃ	はくさい こまつな	いんげん たまねぎ	青のりおにぎり 牛乳
12 土	肉うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	じゃがいも	牛乳	豚肉	キャベツ たまねぎ	もやし ほうれん草	にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
14 月	ごはん チキンのチーズ焼き 根菜のごま煮	みそ汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	米 さつまいも	砂糖 麩	チーズ みそ 鶏肉	ごま 牛乳	たまねぎ にんじん わかめ	れんこん いんげん チンゲン菜	だいこん	ゆかりおにぎり 牛乳
15 火	ごはん 鮭のみそ焼き さつまいもの煮物	すまし汁 果物 麦茶	ピザ風トースト 牛乳	米 砂糖	さつまいも 食パン	さげ 牛乳 チーズ	みそ ウイナー	にんじん えのき	たまねぎ かぶ	ピーマン	おかかおにぎり 牛乳
16 水	ごはん 生揚げの中華煮 キャベツのおかか和え	みそ汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米	片栗粉	牛乳 豚肉 ごま	生揚げ みそ	しょうが にら ほうれん草	しいたけ キャベツ ながいも	たまねぎ もやし えのき	みそおにぎり 牛乳
17 木	わかめごはん 鶏の唐揚げ 切り干し大根のマヨサラダ	みそ汁 果物 麦茶	パフェ 牛乳	米 砂糖	片栗粉 コーンフレーク	牛乳 ツナ缶 みそ	鶏肉 マヨネーズ	きゅうり なめこ しょうが	にんじん ねぎ にんにく	しめじ だいこん	茶飯おにぎり 牛乳
18 金	フィッシュバーガー フライドポテト	果物 麦茶	白玉(みたらし、きな粉) 牛乳	パン 白玉粉 砂糖	片栗粉 じゃがいも	かれい		レタス トマト			青のりおにぎり 牛乳
19 土	鶏南蛮うどん 大根のゆかり和え	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん	砂糖	鶏肉	牛乳	にんじん しめじ	もやし ほうれん草	キャベツ だいこん	ケチャップおにぎり 牛乳
21 月	ごはん 八宝菜 切り干し大根のごまサラダ	みそ汁 果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	米	片栗粉	牛乳 ごま さつまいも	マヨネーズ 豚肉 みそ	はくさい しいたけ きぬさや	たまねぎ たけのこ にんにく	にんじん えのき しょうが	ゆかりおにぎり 牛乳
22 火	ごはん かれのいのオーロラソース焼き ポテトサラダ	すまし汁 果物 麦茶	きな粉トースト 牛乳	米 グラニュー糖	じゃがいも 食パン	きな粉 かれい	マヨネーズ 牛乳	にんじん きゅうり まいたけ	きゅうり かぶ		おかかおにぎり 牛乳
23 水	ごはん さつまいもコロケ ブロッコリーのソテー	みそ汁 果物 麦茶	和風ツナパスタ 牛乳	米 パスタ	さつまいも	牛乳 マヨネーズ 豚肉	みそ ツナ缶 バター	ブロッコリー たまねぎ ピーマン	カリフラワー だいこん	にんじん しめじ	みそおにぎり 牛乳
24 木	ごはん ミートローフ コールスローサラダ	すまし汁 果物 麦茶	いちごケーキ 牛乳	米 じゃがいも	砂糖 小麦粉	牛乳 マヨネーズ 豚肉	バター 豆腐 鶏肉	たまねぎ きゅうり コーン	にんじん しめじ グリーンピース	キャベツ ほうれん草	茶飯おにぎり 牛乳
25 金	ごはん ぶりのバター醤油焼き 白菜の炒め煮	みそ汁 果物 麦茶	クッキー 牛乳	米 砂糖	小麦粉	牛乳 ぶり	バター みそ	にんじん かぼちゃ	はくさい こまつな	ほうれん草 たまねぎ	青のりおにぎり 牛乳
26 土	肉うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	じゃがいも	牛乳	豚肉	キャベツ たまねぎ	もやし ほうれん草	にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
28 月	ごはん 生揚げの中華煮 キャベツのおかか和え	みそ汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	米 麩	片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 ごま	生揚げ みそ	しょうが キャベツ ほうれん草	しいたけ キャベツ ながいも	たまねぎ もやし えのき	ゆかりおにぎり 牛乳
29 火	ごはん 鮭のみそ焼き さつまいもの煮物	すまし汁 果物 麦茶	ピザ風トースト 牛乳	米 砂糖	さつまいも 食パン	さげ 牛乳 チーズ	みそ ウイナー	にんじん えのき	たまねぎ かぶ	ピーマン	おかかおにぎり 牛乳
30 水	ごはん チキンのチーズ焼き 根菜のごま煮	みそ汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米 さつまいも	砂糖	チーズ みそ 鶏肉	ごま 牛乳	たまねぎ にんじん	れんこん いんげん チンゲン菜	だいこん	みそおにぎり 牛乳

家族で「鍋」をかこみましょう！

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う！



●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