

日 曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
			力や体温のもとになる	砂糖	体をつくる	油揚げ	体の調子を整える				
4 月	ひじきごはん 松風焼き 紅白なます	すまし汁 果物 麦茶	揚げ餅 牛乳	米餅 砂糖	牛乳 豆腐 味噌	油揚げ 鶏肉	にんじん だいこん	ひじき まいたけ	玉ねぎ ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳	
5 火	ごはん かじきの胡麻焼き 野菜の中華和え	みそ汁 果物 麦茶	パンブキンケーキ 牛乳	米 小麦粉	砂糖 ごま油	牛乳 ごま	かじき 味噌	しょうが にんじん しめじ	キャベツ ニラ わかめ	玉ねぎ だいこん かぼちゃ	おかかおにぎり 牛乳
6 水	ごはん タンドリーチキン じゃがいものソテー	すまし汁 果物 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	米	じゃがいも	牛乳 鮭	鶏肉 ヨーグルト	にんにく かぶ	玉ねぎ えのき	ピーマン にんじん	味噌おにぎり 牛乳
7 木	ごはん かれのいマヨコーン焼き ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	七草粥 牛乳	米 さつまいも	マヨネーズ 砂糖	牛乳 油揚げ	かれい 味噌	コーン 玉ねぎ ひじき	にんじん こまつな 七草	いんげん 七草	茶飯おにぎり 牛乳
8 金	ごはん 豆腐のチャンプルー キャベツの味噌和え	すまし汁 果物 麦茶	ブルーベリースコーン 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 豆腐 味噌	バター 豚肉 かつお節	玉ねぎ にんじん だいこん	しめじ きゅうり ねぎ	キャベツ はくさい	青のりおにぎり 牛乳
9 土	味噌うどん かぼちゃの煮物	すまし汁 果物 麦茶	そばろおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	牛乳 味噌	鶏肉	しいたけ にんじん かぼちゃ	キャベツ こまつな ねぎ	玉ねぎ	ケチャップおにぎり 牛乳
12 火	ごはん ぶりの照り焼き 春雨サラダ	みそ汁 果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	米 ごま油	はるさめ 砂糖	牛乳 味噌	ぶり	しょうが なめこ	にんじん ねぎ	きゅうり えのき	おかかおにぎり 牛乳
13 水	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ	すまし汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米 ながいも	砂糖 小麦粉	牛乳 バター	豚肉	もやし キャベツ こまつな	玉ねぎ にんじん しょうが	しょうが ブロッコリー	味噌おにぎり 牛乳
14 木	ごはん かれのい磯焼き さつまいもの煮物	みそ汁 果物 麦茶	ミートソースパグティ 牛乳	米 さつまいも	スパゲッティ 砂糖	牛乳 味噌 粉チーズ	かれい 豚肉	玉ねぎ かぶ	にんじん えのき	いんげん 玉ねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
15 金	カレーライス かぶとわかめの和え物	すまし汁 果物 麦茶	揚げパン(きなこ) 牛乳	米 小麦粉 ドックパン	じゃがいも 砂糖	牛乳 きな粉	バター	玉ねぎ にんにく ねぎ	にんじん しょうが かぶ	しめじ だいこん	青のりおにぎり 牛乳
16 土	ちゃんぽんうどん だいこんの煮物	果物 麦茶	ごま塩おにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	牛乳 ごま	豚肉	もやし ねぎ 玉ねぎ	キャベツ だいこん	にんじん しめじ	ケチャップおにぎり 牛乳
18 月	ごはん 松風焼き だいこんのおかか和え	すまし汁 果物 麦茶	メーブルトースト 牛乳	米 食パン	砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 かつお節	鶏肉 味噌	玉ねぎ ニラ ほうれん草	だいこん きゅうり	にんじん まいたけ	ゆかりおにぎり 牛乳
19 火	ごはん かじきの胡麻焼き 野菜の中華和え	みそ汁 果物 麦茶	パンブキンケーキ 牛乳	米 砂糖	ごま油 小麦粉	牛乳 味噌	かじき バター	しょうが にんじん にんにく	キャベツ ニラ かぼちゃ	玉ねぎ だいこん	おかかおにぎり 牛乳
20 水	ごはん タンドリーチキン じゃがいものソテー	すまし汁 果物 麦茶	鮭おにぎり 牛乳	米	じゃがいも	牛乳 ヨーグルト	鶏肉 鮭	にんにく ピーマン	玉ねぎ かぶ	にんじん えのき	味噌おにぎり 牛乳
21 木	ごはん かれのいマヨコーン焼き ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	フライドポテト(青のり) 牛乳	米 マヨネーズ 油	じゃがいも 砂糖	牛乳 油揚げ	かれい 味噌	コーン いんげん	にんじん ひじき	玉ねぎ こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
22 金	ごはん 豆腐のチャンプルー キャベツの味噌和え	すまし汁 果物 麦茶	ブルーベリースコーン 牛乳	米 小麦粉	砂糖	牛乳 豚肉 味噌	豆腐 かつお節 バター	玉ねぎ にんじん だいこん	しめじ きゅうり ねぎ	キャベツ はくさい	青のりおにぎり 牛乳
23 土	味噌うどん かぼちゃの煮物	すまし汁 果物 麦茶	そばろおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	牛乳 味噌	鶏肉	しいたけ 玉ねぎ かぼちゃ	キャベツ こまつな ねぎ	にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳
25 月	ごはん 鶏肉のねぎソースがけ 白菜とニラの和え物	みそ汁 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米 砂糖 グラニュー糖	ごま油 食パン	牛乳 豆腐 バター	鶏肉 味噌	ねぎ にんじん	はくさい 玉ねぎ	にら ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
26 火	ごはん ぶりの照り焼き 春雨サラダ	みそ汁 果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	米 ごま油	はるさめ 砂糖	牛乳 味噌	ぶり	しょうが なめこ	にんじん ねぎ	きゅうり えのき	おかかおにぎり 牛乳
27 水	ごはん ポークチャップ ブロッコリーのサラダ	すまし汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米 ながいも	砂糖 小麦粉	牛乳 バター	豚肉	もやし キャベツ こまつな	玉ねぎ まいたけ ブロッコリー	しょうが にんじん	味噌おにぎり 牛乳
28 木	ごはん かれのい磯焼き さつまいもの煮物	みそ汁 果物 麦茶	ミートソースパグティ 牛乳	米 砂糖	さつまいも スパゲッティ	牛乳 味噌 粉チーズ	かれい 豚肉	玉ねぎ かぶ	にんじん えのき	いんげん	茶飯おにぎり 牛乳
29 金	カレーライス かぶとわかめの和え物	すまし汁 果物 麦茶	揚げパン(きなこ) 牛乳	米 小麦粉 ドックパン	じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉	バター きなこ	玉ねぎ かぶ しめじ	にんじん わかめ ねぎ	しめじ だいこん	青のりおにぎり 牛乳
30 土	ちゃんぽんうどん だいこんの煮物	果物 麦茶	ごま塩おにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	牛乳 ごま	豚肉	もやし ねぎ 玉ねぎ	キャベツ だいこん	しめじ にんじん	ケチャップおにぎり 牛乳

あけましておめでとうございます！！

お正月には昔から食事に関する伝統が多くあります。
 その中でも1月7日に食べられる七草粥は、年末年始で
 沢山食べて疲れた胃腸の調子を整える効果だけでなく、
 今年1年が健康で平和に暮らせるようにという意味があります。

せり : カルシウムとビタミンが多く
 血圧を下げてくれます

はこべら : 鉄を含み胃の調子を整え
 ます

ごぎょう : ミネラルを含み咳を鎮めて
 くれます

なずな : 鉄分を含み利尿作用があ
 ります

すずな : ビタミンA・Kが多く含まれ
 整腸作用があります

ほとけのざ : ビタミンCが多く含まれ
 解熱や鎮痛作用があります

すずしろ : 酵素がとて多く胃もたれ
 の即効薬として効きます



