

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						
1	水	コーンピラフ 鶏肉のクリームソースがけ ブロッコリーサラダ	すまし汁 牛乳	メープルトースト 牛乳 果物	米 油	小麦粉 じゃがいも 食パン	牛乳 鶏肉	バター	コーン たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 はくさい	しめじ ブロッコリー	おかかおにぎり 牛乳	
2	木	ごはん かれのいコーンフレーク焼き ひじきのツナマヨサラダ	みそ汁 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳 果物	米 マヨネーズ	コーンフレーク さつまいも	牛乳 ツナ缶 バター	かれのい みそ	だいこん ひじき	にんじん たまねぎ	ほうれん草 チンゲン菜	茶飯おにぎり 牛乳
3	金	すみちゃんカレーライス ナムル	すまし汁 牛乳	和風食パンラスク 牛乳 果物	小麦粉 さといも マヨネーズ	米 食パン 砂糖	牛乳 バター ごま	鶏肉 油揚げ	れんこん ごぼう にんじん	たまねぎ もやし えのき	にんじん だいこん だいこん	青のりおにぎり 牛乳
4	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	牛乳	青のりおにぎり 牛乳 果物	米 さつまいも	うどん 砂糖	牛乳	豚肉	もやし たまねぎ チンゲン菜	にんじん しめじ	キャベツ ねぎ	ビスケット 牛乳
6	月	ごはん ローストチキン ブロッコリーサラダ	すまし汁 牛乳	和風ツナおにぎり 牛乳 果物	米 油	砂糖	牛乳 ツナ缶	鶏肉	たまねぎ だいこん ほうれん草	にんじん えのき ブロッコリー	コーン キャベツ	ゆかりおにぎり 牛乳
7	火	ごはん かれのいねぎソースがけ 根菜のうま煮	みそ汁 牛乳	お麩ラスク 牛乳 果物	米 油	ごま油 砂糖 お麩	かれのい 牛乳	みそ バター	たまねぎ だいこん しいたけ	ねぎ れんこん いんげん	しょうが にんじん いんげん	味噌おにぎり 牛乳
8	水	ごはん 八宝菜 きゅうりのごま和え	わかめスープ 牛乳	マヨコーントースト 牛乳 果物	米 ごま油 マヨネーズ	油 食パン 片栗粉	牛乳 ごま	豚肉	はくさい しいたけ はくさい	たまねぎ きゅうり わかめ	にんじん もやし	おかかおにぎり 牛乳
9	木	ごはん かれのいマヨしょうゆ焼き キャベツの和風ソテー	みそ汁 牛乳	ケチャップマカロニ 牛乳 果物	米 油 砂糖	マヨネーズ マカロニ	牛乳 かつお節	かれのい みそ	キャベツ にんじん	たまねぎ なす	ほうれん草 えのき	茶飯おにぎり 牛乳
10	金	ごはん ミートローフ ポテトサラダ	すまし汁 牛乳	ミルクケーキ 牛乳 果物	米 マヨネーズ 砂糖	じゃがいも 小麦粉	牛乳 豚肉 ツナ缶	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん まいたけ	コーン きゅうり チンゲン菜	グリーンピース キャベツ	青のりおにぎり 牛乳
11	土	みそうどん かぼちゃの煮物	牛乳	わかめおにぎり 牛乳 果物	米	うどん 砂糖	牛乳 みそ	豚肉	もやし たまねぎ チンゲン菜	ねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん	にんじん	ビスケット 牛乳
13	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーのサラダ	みそ汁 牛乳	人参ケーキ 牛乳 果物	米 片栗粉 小麦粉	油 砂糖	牛乳 ごま バター	鶏肉 ごま	キャベツ ごまつな ねぎ	カリフラワー なめこ にんにく	にんじん だいこん しょうが	ゆかりおにぎり 牛乳
14	火	ごはん かれのいケチャップソース もやしのごまサラダ	みそ汁 牛乳	のり佃煮おにぎり 牛乳 果物	米 砂糖	油	牛乳 ごま みそ	かれのい 豆腐	たまねぎ チンゲン菜	もやし しいたけ	にんじん なす	味噌おにぎり 牛乳
15	水	ごはん 生揚げの味噌煮込み キャベツのおかか和え	すまし汁 牛乳	メープルトースト 牛乳 果物	米 メープル	食パン	牛乳 豚肉 かつお節	生揚げ みそ	だいこん キャベツ まいたけ	ねぎ にんじん かぶ	しいたけ ごまつな	おかかおにぎり 牛乳
16	木	ごはん かれのいコーンフレーク焼き ひじきのツナマヨサラダ	みそ汁 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳 果物	米 マヨネーズ 小麦粉	コーンフレーク さつまいも	牛乳 ツナ缶 バター	かれのい みそ	だいこん ひじき	にんじん たまねぎ	ほうれん草 チンゲン菜	茶飯おにぎり 牛乳
17	金	すみちゃんカレーライス ナムル	すまし汁 牛乳	和風食パンラスク 牛乳 果物	小麦粉 さといも マヨネーズ	米 食パン 砂糖	牛乳 バター ごま	鶏肉 油揚げ	れんこん ごぼう にんじん	たまねぎ もやし えのき	にんじん だいこん だいこん	青のりおにぎり 牛乳
19	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	牛乳	青のりおにぎり 牛乳 果物	米 さつまいも	うどん 砂糖	牛乳	豚肉	もやし たまねぎ チンゲン菜	にんじん しめじ	キャベツ ねぎ	ビスケット 牛乳
20	月	ごはん ローストチキン ブロッコリーサラダ	すまし汁 牛乳	和風ツナおにぎり 牛乳 果物	米 油	砂糖	牛乳 ツナ缶	鶏肉	たまねぎ だいこん ほうれん草	にんじん えのき ブロッコリー	コーン キャベツ	ゆかりおにぎり 牛乳
21	火	ごはん かれのいねぎソースがけ 根菜のうま煮	みそ汁 牛乳	お麩ラスク 牛乳 果物	米 油	ごま油 砂糖 お麩	かれのい 牛乳	みそ バター	たまねぎ だいこん しいたけ	ねぎ れんこん かぼちゃ	しょうが にんじん いんげん	味噌おにぎり 牛乳
22	水	ごはん 八宝菜 きゅうりのごま和え	わかめスープ 牛乳	マヨコーントースト 牛乳 果物	米 ごま油 マヨネーズ	油 食パン 片栗粉	牛乳 ごま	豚肉	はくさい しいたけ はくさい	たまねぎ きゅうり わかめ	にんじん もやし	おかかおにぎり 牛乳
23	木	ごはん かれのいマヨしょうゆ焼き キャベツの和風ソテー	みそ汁 牛乳	ケチャップマカロニ 牛乳 果物	米 油 砂糖	マヨネーズ マカロニ	牛乳 かつお節	かれのい みそ	キャベツ にんじん	たまねぎ なす	ほうれん草 えのき	茶飯おにぎり 牛乳
24	金	ごはん ミートローフ ポテトサラダ	すまし汁 牛乳	ミルクケーキ 牛乳 果物	米 マヨネーズ 砂糖	じゃがいも 小麦粉	牛乳 豚肉 ツナ缶	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん まいたけ	コーン きゅうり チンゲン菜	グリーンピース キャベツ	青のりおにぎり 牛乳
25	土	みそうどん かぼちゃの煮物	牛乳	わかめおにぎり 牛乳 果物	米	うどん 砂糖	牛乳 みそ	豚肉	もやし たまねぎ チンゲン菜	ねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん	にんじん	ビスケット 牛乳
27	月	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーのサラダ	みそ汁 牛乳	人参ケーキ 牛乳 果物	米 片栗粉 小麦粉	油 砂糖	牛乳 ごま バター	鶏肉 みそ	キャベツ ごまつな ねぎ	カリフラワー なめこ にんにく	にんじん だいこん しょうが	ゆかりおにぎり 牛乳
28	火	すみちゃんカレーライス ナムル	すまし汁 牛乳	のり佃煮おにぎり 牛乳 果物	米 砂糖 油	小麦粉 さといも ごま油	牛乳 バター ごま	鶏肉 油揚げ	れんこん ごぼう えのき	たまねぎ だいこん ほうれん草	にんじん もやし ごまつな	茶飯おにぎり 牛乳

鍋で内側から健康な体にしましょう🍊

今年もあと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。  
寒いときには、ぜひお鍋はいかがですか？  
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とっても良い料理です。



●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

●かぜやウイルスの感染を防ぐ **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