

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑		延長		
				力や体温のもとになる	マヨネーズ	体をつくる	体の調子を整える					
1	火	さつまいもごはん かれないのもみじ焼き 切り干し大根の旨煮	みそ汁 果物 麦茶	ミートソースパゲティ 牛乳	米 スバゲティ さつまいも	マヨネーズ 砂糖	牛乳 かれない 豚ひき肉	絹ごし豆腐 油揚げ 味噌	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	なめこ いんげん ねぎ	みそおにぎり 牛乳	
2	水	ごはん チンジャオロース 野菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米 油 片栗粉	ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	ごま 赤味噌	もやし たまねぎ かぶ・葉	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	ごまつな わかめ にんにく	おかかおにぎり 牛乳
4	金	ごはん タンダーチキン じゃが芋のソテー	みそ汁 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米 じゃがいも 食パン	さつまいも	牛乳 鶏もも肉 味噌	ヨーグルト バター	たまねぎ ピーマン エリンギ	えのき にんにく		青のりおにぎり 牛乳
5	土	鶏南蛮うどん 大根のおかか和え	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	米 うどん 砂糖		牛乳 鶏もも肉 味噌	かつお節	だいこん もやし キャベツ	にんじん ほうれん草 しめじ		ビスケット 牛乳
7	月	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの磯和え	みそ汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米 小麦粉 砂糖	油 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	ごま 味噌 バター	もやし ごまつな にんじん	しめじ バナナ ほうれん草	たまねぎ しょうが	ゆかりおにぎり 牛乳
8	火	ごはん かじきの竜田揚げ ブロッコリーとコーンサラダ	みそ汁 果物 麦茶	青のりポップコーン 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 片栗粉 ごま油	牛乳 かじき 味噌		キャベツ ブロッコリー たまねぎ	にんじん えのき ニラ	コーン わかめ しょうが	みそおにぎり 牛乳
9	水	麻婆豆腐丼 中華キュウリ	すまし汁 果物 麦茶	マヨコーントースト 牛乳	米 食パン マヨネーズ	油 砂糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	赤味噌	きゅうり にんじん だいこん	たまねぎ はくさい しいたけ	ニラ しいたけ	おかかおにぎり 牛乳
10	木	ごはん かれないのきのソース ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	かぼちゃソース 牛乳	米 小麦粉 砂糖	油 さつまいも	牛乳 かれない バター	味噌 油揚げ 豆腐	かぼちゃ たまねぎ ひじき	にんじん えのき しいたけ	にんにく だいこん しいたけ	茶飯おにぎり 牛乳
11	金	ハヤシライス さつまいものマヨサラダ	すまし汁 果物 麦茶	こぎつねおにぎり 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	じゃがいも マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 バター	油揚げ	たまねぎ にんじん まいたけ	かぶ・葉 しめじ グリーンピース		青のりおにぎり 牛乳
12	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん さつまいも 米	砂糖	牛乳 豚肉 バター	油揚げ	たまねぎ にんじん もやし	キャベツ ねぎ チンゲン菜	しめじ	ビスケット 牛乳
14	月	ごはん れんこんつくねバーグ キャベツの塩昆布和え	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	米 食パン マヨネーズ	片栗粉 砂糖	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉	豚ひき肉 ツナ缶 味噌	キャベツ きゅうり だいこん	たまねぎ にんじん れんこん	ねぎ しめじ ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
15	火	ごはん かれないのもみじ焼き 切り干し大根の旨煮	みそ汁 果物 麦茶	オレンジケーキ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖	小麦粉	牛乳 かれない 絹ごし豆腐	味噌 油揚げ バター	にんじん なめこ ねぎ	いんげん しいたけ		みそおにぎり 牛乳
16	水	ごはん チンジャオロース 野菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米 油 片栗粉	ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	ごま 赤味噌	もやし たまねぎ かぶ・葉	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	ごまつな わかめ にんにく	おかかおにぎり 牛乳
17	木	ごはん かれないのにんにくみそ焼き キャベツの炒め物	すまし汁 果物 麦茶	きな粉クッキー 牛乳	米 小麦粉 砂糖	油	牛乳 かれない 油揚げ	味噌 油揚げ バター	だいこん にんじん しめじ	えのき たまねぎ いんげん	チンゲン菜 ひじき	茶飯おにぎり 牛乳
18	金	ごはん タンダーチキン じゃが芋のソテー	みそ汁 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米 じゃがいも 食パン	さつまいも	牛乳 鶏もも肉 味噌	ヨーグルト バター	たまねぎ ピーマン エリンギ	えのき にんにく		青のりおにぎり 牛乳
19	土	鶏南蛮うどん 大根のおかか和え	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	米 うどん 砂糖		牛乳 鶏もも肉 味噌	かつお節	だいこん もやし キャベツ	にんじん ほうれん草 しめじ		ビスケット 牛乳
21	月	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの磯和え	みそ汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米 小麦粉 砂糖	油 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	ごま 味噌 バター	もやし ごまつな にんじん	しめじ バナナ ほうれん草	たまねぎ しょうが	ゆかりおにぎり 牛乳
22	火	ごはん かじきの竜田揚げ ブロッコリーとコーンサラダ	みそ汁 果物 麦茶	青のりポップコーン 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	油 片栗粉 ごま油	牛乳 かじき 味噌		キャベツ ブロッコリー たまねぎ	にんじん えのき ニラ	コーン わかめ しょうが	みそおにぎり 牛乳
24	木	ごはん かれないのきのソース ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	かぼちゃソース 牛乳	米 小麦粉 砂糖	油 さつまいも	牛乳 かれない バター	味噌 油揚げ 豆腐	かぼちゃ たまねぎ ひじき	にんじん えのき しいたけ	にんにく だいこん しいたけ	茶飯おにぎり 牛乳
25	金	ハヤシライス さつまいものマヨサラダ	すまし汁 果物 麦茶	こぎつねおにぎり 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	じゃがいも マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 バター	油揚げ	たまねぎ にんじん まいたけ	かぶ・葉 しめじ グリーンピース		青のりおにぎり 牛乳
26	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん さつまいも 米	砂糖	牛乳 豚肉 バター	油揚げ	たまねぎ にんじん もやし	キャベツ ねぎ チンゲン菜	しめじ	ビスケット 牛乳
28	月	ごはん れんこんつくねバーグ キャベツの塩昆布和え	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	米 食パン マヨネーズ	片栗粉 砂糖	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉	豚ひき肉 ツナ缶 味噌	キャベツ きゅうり だいこん	たまねぎ にんじん れんこん	ねぎ しめじ ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
29	火	ごはん かれないのもみじ焼き 切り干し大根のツナ和え	みそ汁 果物 麦茶	オレンジケーキ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖	小麦粉	牛乳 かれない 絹ごし豆腐	味噌 油揚げ バター	にんじん なめこ ねぎ	いんげん しいたけ		みそおにぎり 牛乳
30	水	ごはん チンジャオロース 野菜のごま和え	すまし汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米 油 片栗粉	ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	ごま 赤味噌	もやし たまねぎ かぶ・葉	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	ごまつな わかめ にんにく	おかかおにぎり 牛乳

風邪をひかないために大切な栄養素

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！



●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。