



| 日 | 曜 | 昼食 | 朝おやつ | 3時おやつ | 赤:おもに血や肉になる | 黄:おもに熱や力となる | 緑:おもに調子をととのえる | 延長保育おやつ |
|----|---|---|---------------------|-------------------------|---|--|---|------------|
| 2 | 月 | 麦ごはん 清汁(豆腐・えのきたけ) 洋風肉じゃが 小松菜の炒め物 | 牛乳 バナナ75g | 豆乳 わかめとじゃこの かりんとう | 牛乳・木綿豆腐・かつお・ 昆布だし・豚肉・鳥ガラだ し・えび・豆乳・乾燥わか め・しらす干し | 精白米・麦・じゃがいも・植 物油・砂糖(三温糖)・小 麦粉・揚げ油 | バナナ・えのきたけ・青ね ぎ・人参・玉ねぎ・すじなし いんげん・トマトケチャップ・こ まつな・コーン・ホール(缶) | 豆乳・ビスケット |
| 3 | 火 | 麦ごはん 魚の変わり揚げ ゆでブロッコリー みそ汁(さといも) | 牛乳 キウイフルーツ50g | スキムミルク きょうだいかん | 牛乳・魚・かつおだし・煮 干しだし・米みそ・麦みそ・ 脱脂粉乳・寒天・あずき (缶)・豆乳 | 精白米・麦・片栗粉・砂糖 (三温糖)・揚げ油・さとい も・植物油 | キウイフルーツ・しょうが・りん ご・レモン・ブロッコリー・だい こん・人参・ごぼう・こんにゃ く・青ねぎ | 牛乳・あられ |
| 4 | 水 | コッペパン ☆タンドリーチキン レタス カリフラワーのシチュー | 牛乳 せんべい7g | スキムミルク みかん サブレ | 牛乳・鶏肉・豆乳・ベー コン・脱脂粉乳・鳥ガラだし | せんべい・コッペパン・じゃが いも・植物油・マーガリン・小 麦粉・サブレ | しょうが・にんにく・トマトケ チャップ・レモン・レタス・カリフ ラー・たまねぎ・にんじん・グ リンピース・みかん | 牛乳・パイン(缶) |
| 5 | 木 | 麦ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 流し卵汁 | 牛乳 りんご40g | スキムミルク ジャムサンド | 牛乳・豚肉・厚揚げ・赤色 辛みそ・鶏卵・塩わかめ・ かつお・昆布だし・脱脂粉 乳 | 精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・ごま油・片栗 粉・サンドイッチ用パン・いちご ジャム | りんご・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ピーマン | 牛乳・バナナ |
| 6 | 金 | 麦ごはん カレーシチュー トマト・豆腐・じゃこのペーコンサラダ | 牛乳 チーズ10g | 飲むヨーグルト かぼちゃプリン | 牛乳・プロセスチーズ・牛肉・脱脂 粉乳・鳥ガラだし・ベーコン・木 綿豆腐・しらす干し・ドリンク ヨーグルト・鶏卵 | 精白米・麦・じゃがいも・ マーガリン・カレーウ・植物油・ 砂糖(三温糖) | たまねぎ・にんじん・りん ご・グリーンピース・トマトピューレ ト・しそ葉・レモン・かぼちゃ | 牛乳・パイ |
| 7 | 土 | そうめんちり バナナ | 豆乳 もも(缶)30g | りんごジュース 丸ボーロ | 豆乳・鶏肉・煮干しだし | そうめん・植物油・砂糖 (三温糖)・丸ボーロ | もも(缶)・たまねぎ・だい こん・はくさい・にんじん・青 ねぎ・バナナ・りんごジュ ース | |
| 9 | 月 | 麦ごはん 清汁(わかめ・白玉ふ) 鮭のチャンチャン焼き きゅうりとだいこんのカレーマリネ | 牛乳 みかん70g | スキムミルク ふかしいも | 牛乳・塩わかめ・煮干しだ し・紅鮭・米みそ・麦みそ・ 脱脂粉乳 | 精白米・麦・白玉ふ・ハ ター・砂糖(三温糖)・植物 油・さつまいも | みかん・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・ブロッコリー・根深 ねぎ・しめじ・きゅうり・だい こん・レモン | 牛乳・米粉パン |
| 10 | 火 | コッペパン チキンカツ ゆでブロッコリー チンゲンサイのミルクスープ | 牛乳 りんご40g | 豆乳 バナナケーキ | 牛乳・鶏肉・鶏卵・ベー コン・コンソメ・脱脂粉乳・豆乳 | コッペパン・小麦粉・パン粉・ 揚げ油・植物油・バター・砂 糖(三温糖) | りんご・ブロッコリー・チンゲンサイ・ たまねぎ・にんじん・コーン・ ホール(缶)・バナナ | 牛乳・フルーツゼリー |
| 11 | 水 | 麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 豚肉のきのこ炒め ほうれん草としらすのごま和え | 牛乳 ウエハース7g | スキムミルク マカロニのきな粉和え | 牛乳・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・豚肉・しらす干し・ 脱脂粉乳・きな粉 | ウエハース・精白米・麦・植物 油・すりごま・砂糖(三温 糖)・マカロニ・黒砂糖 | かぼちゃ・たまねぎ・青ね ぎ・にんじん・えのきたけ・ エリンギ・しめじ・にら・ほうれ ん草・もやし | 牛乳・もも(缶) |
| 12 | 木 | 麦ごはん さばのトマトソース焼き サラダ菜 野菜スープ | 牛乳 バナナ75g | スキムミルク 米粉蒸しパン | 牛乳・さば・豚肉・鳥ガラ だし・脱脂粉乳 | 精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・じゃがいも・甘 納豆(あずき)・米粉 | バナナ・しょうが・たまねぎ・ト マト・ホールカット(缶)・サラダ な・キャベツ・にんじん・パセリ | 牛乳・みかん |
| 13 | 金 | 麦ごはん すき焼き かぶのサラダ 清汁(わかめ・豆腐) | 牛乳 パインアップル(缶)30g | スキムミルク りんごとさつまいもの甘煮 | 牛乳・牛肉・厚揚げ・ロース ハム・木綿豆腐・塩わかめ・ かつお・昆布だし・脱脂粉 乳 | 精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・さつまいも・ハ ター | パインアップル(缶)・こんにゃく・白 菜・玉ねぎ・人参・えのきた け・青ねぎ・かぶ・パセリ・りん ご・干しぶどう | 牛乳・丸ボーロ |
| 14 | 土 | スパゲティ・カレーソース 飲むヨーグルト | 豆乳 キウイフルーツ50g | りんごジュース みかん クッキー | 豆乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・粉チーズ・コンソメ・牛乳・ ドリンクヨーグルト | スパゲティ・植物油・マーガリ ン・小麦粉・クッキー | キウイフルーツ・たまねぎ・にん じん・ピーマン・マッシュルーム (缶)・トマトピューレ・みかん・ りんごジュース | |
| 20 | 金 | ごまごはん 肉団子と野菜のスープ れんこんとツナの甘辛炒め | 牛乳 チーズ10g | 飲むヨーグルト かぼちゃプリン | 牛乳・プロセスチーズ・鶏ひき 肉・鶏卵・鳥ガラだし・まぐ ろ油漬(缶)・ドリンクヨーグルト | 精白米・麦・すりごま・片 栗粉・植物油・砂糖(三温 糖)・マーガリン | しそ葉・しょうが・はくさい・ たまねぎ・にんじん・パセリ・ れんこん・さやいんげん・ かぼちゃ | 牛乳・パイ |
| 19 | 木 | ひき肉ビビンバ風 コーンクリームスープ きゅうりとハムのサラダ | 牛乳 ウエハース7g | りんごジュース ひまわりパイ | 牛乳・豚ひき肉・鶏ひき 肉・鳥ガラだし・ロースハム・ 淡色辛みそ | 精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・白ごま・バター・ ごま油・ぎょうざの皮・揚 げ油 | りんご・根深ねぎ・しょうが・に んにく・小松菜・もやし・人参・ コーンクリーム(缶)・たまねぎ・ト マト・きゅうり・コーン・ホール・りんご ジュース・かぼちゃ | 牛乳・バナナ |

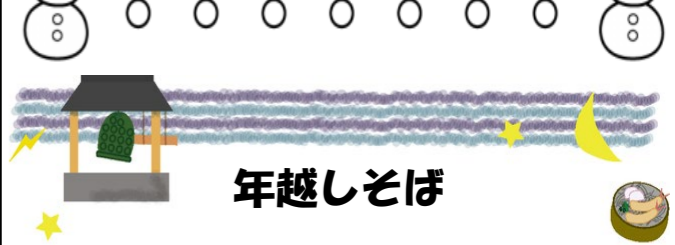
クリスマス会

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--------------|------------------|--|--|---|------------|
| 24 | 火 | エビのクリームドリア クリスマスチキン ミニトマトサンタ ポテツリー かぼちゃスープ | 牛乳 せんべい7g | スキムミルク カップケーキ | 牛乳・えび・鶏肉・脱脂粉 乳・鳥ガラだし・粉チーズ・ 鶏卵・魚肉ソーセージ・豆乳・ 生クリーム | せんべい・精白米・マーガリン・ 小麦粉・パン粉・コーンフレーク・揚 げ油・じゃがいも・黒ごま・マ ネーズ・バター・植物油・米粉・砂 糖(三温糖)・アーモンドパウダー | たまねぎ・にんじん・しめ じ・ミニトマト・ブロッコリー・コーン・ ホール・かぼちゃ・パセリ・い ちご | 牛乳・フルーツゼリー |
|----|---|--|--------------|------------------|--|--|---|------------|



冬至

1年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



年越しそば

大みそかに年越しそばを食べるのは、細長い形から長寿を願って食べたという説や、そばはとても切れやすいことから、1年の災いIを断ち切るという意味があるといわれています。



風邪をひいたら...

保湿・安静・十分な睡眠・水分を十分にとり、消化の良い食事をとりましょう！
*熱があるときはビタミンC、B1が必要
ポテト・豆腐・卵・南瓜・人参などに豊富
*体をあたため、消化の良い食事
おかゆ・鍋料理・みそ汁・うどんなど
*体に負担をかける食べ物は避けましよう
ラーメン・油の多いもの・繊維が多いもの

