

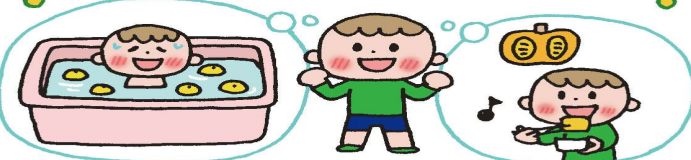
日 曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
2月	豚肉のうま煮 韓国風スープ 春雨サラダ りんご	牛乳 菓子	牛乳・ふたろース・ロースハム・パルメザンチーズ・脱脂粉乳	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・はるさめ・薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・えのきたけ・チンゲンサイ・にんにく・塩わかめ・きゅうり・りんご
3火	ごま塩ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 洋風かきあげ 煮豆 みかん	麦茶 チーズスキムクッキー ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・さば・ロースハム・金時豆・生クリーム・卵黄・牛乳	精白米・いりごま・天ぷら粉・調合油・三温糖・さつまいも・有塩バター・いりごま	はくさい・えのきたけ・こまつな・たまねぎ・にんじん・冷凍コーン・みかん
4水	牛乳パン シュリエヌスープ 豚肉のステーキソースかけ 炒り卵サラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	牛乳 スイーツポテト バナナ 麦茶	ふたろース・鶏卵・ヨーグルト・若鶏もも皮なし・油揚げ	牛乳パン・三温糖・調合油・マヨネーズ・じゃがいも・精白米	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・ほうれんそう・ごぼう・乾しいたけ
5木	わかめご飯 味噌汁 春巻き 南瓜のサラダ 茹で人参 ぶどうゼリー	麦茶 五目おこわ ジュース 菓子	みそ・煮干し・削り節・ふたろース・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・ぶどうゼリー・あんパン	りんごジュース・えのきたけ・こねぎ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・にんじん
6金	ご飯 味噌汁 鶏肉のガーリック焼き 蓮根の金平 蒸し野菜 みかん	牛乳 菓子	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ふたろース	菓子・精白米・いりごま・ごま油・三温糖・さつまいも・ゆでうどん・片栗粉・調合油	キャベツ・長ねぎ・にんにく・れんこん・にんじん・みかん・えのきたけ・なめこ・生しいたけ
7土	ミートソーススパゲティ コーンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・パルメザンチーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・片栗粉・精白米	にんにく・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・冷凍コーン・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり
9月	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き 白和え 茹でブロッコリー ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・ふたろース・プロセスチーズ・木綿豆腐・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・パン粉・調合油・すりごま・三温糖・マヨネーズ・食パン	はくさい・塩わかめ・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・ブロッコリー
10火	かやくご飯 野菜のすまし汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ みかん	麦茶 炊き込みごはん 牛乳 菓子	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・油揚げ・削り節・さけ・まぐろ油漬缶詰・ふたろース	精白米・糸こん・三温糖・マカロニ・調合油・生中華めん	しょうが・ごぼう・にんじん・きざみのり・だいこん・えのきたけ・さやえんどう・まこんぶ・きゅうり・みかん・りょくとうもやし・にら・長ねぎ
11水	バターロールパン クリームシチュー 洋風卵焼き 温野菜 みかん	バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・削り節	バターロールパン・じゃがいも・薄力粉・有塩バター・調合油・マヨドレ・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・ブロッコリー・みかん・こねぎ
12木	カレーライス 五目スープ ブロッコリーの胡麻サラダ りんご	麦茶 おなかチャーハン 牛乳 菓子	牛乳・ふたろース・ロースハム・ふたひき肉	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・マヨネーズ・すりごま・三温糖・ごま油・片栗粉・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・りんご・たけのこ
13金	ふりかけご飯 味噌汁 コーンチーズハンバーグ 根菜サラダ 粉吹き手 みかん	牛乳 菓子	牛乳・みそ・煮干し・削り節・ふたひき肉・鶏ひき肉・プロセスチーズ・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・釜焼きふ・パン粉・調合油・いりごま・マヨネーズ・じゃがいも・薄力粉	えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・れんこん・にんじん・かぶ・かぶの葉・みかん・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ
14土	中華丼 若布スー 南瓜の甘煮 ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・ふたろース・なると・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・いりごま・食パン・マヨネーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・きくらげ・青ピーマン・塩わかめ・長ねぎ・くりかぼちゃ・きゅうり
16月	ご飯 ★鶏団子と春雨の生姜スープ 鯖の胡麻味噌焼き 切干大根の甘酢和え 胡瓜の即席漬 みかん	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・さば・みそ・絹ごし豆腐	菓子・精白米・片栗粉・はるさめ・三温糖・いりごま・薄力粉・調合油・粉糖	しょうが・はくさい・こまつな・にんじん・切干しいたけ・りょくとうもやし・きゅうり・みかん

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
 ※★は新メニューです。

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17 火	カルシウム納豆ご飯 味噌汁 豚肉のデミグラソース焼き 人参のしりしり 茹でブロッコリー バナナ	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・納豆・しらす干し・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・生クリーム・パルメザンチーズ	精白米・調合油・ごま油・マヨネーズ・ペンネ・オリーブ油	あおのり・りよくとうもやし・ほうれんそう・トマトケチャップ・にんじん・ブロッコリー・バナナ・たまねぎ・ぶなしめじ・エリンギ・パセリ
18 水	牛乳パン 白菜スープ オムレツ スパゲッティサラダ 蒸し野菜 オレンジゼリー	バナナ 麦茶	なると・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・みそ	牛乳パン・いりごま・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・さつまいも・オレンジゼリー・精白米・三温糖	バナナ・はくさい・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり
19 木	お赤飯 なめこ汁 あじフライ 根菜の煮物 茹でキャベツ 蒸し野菜 みかん	シユース 菓子	ささげ・絹ごし豆腐・みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ショートケーキ	りんごジュース・なめこ・長ねぎ・れんこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ・さやいんげん・キャベツ・くりかぼちゃ・みかん・いちご
20 金	ごま塩ごはん 田舎汁 はんぺんの磯辺揚げ さつまいものおかかあえ さつま芋の甘煮 みかん	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・はんぺん・鶏卵	菓子・精白米・いりごま・天ぷら粉・調合油・さつまいも・三温糖・ロールパン・マヨネーズ	にんじん・ごぼう・くりかぼちゃ・長ねぎ・あおのり・キャベツ・みかん・たまねぎ・きゅうり
21 土	鶏味噌スパゲティ もやしのスープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・みそ・ベーコン・ヨーグルト	菓子・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん・りよくとうもやし・生しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
23 月	ご飯 豆乳豚汁 ぶりの照り焼き さやべつの塩昆布和え 人参の甘煮 みかん	麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・調整豆乳・みそ・ぶり・鶏卵	菓子・精白米・調合油・ごま油・三温糖・薄力粉・無塩バター	くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・しょうが・キャベツ・塩昆布・みかん・バナナ
24 火	バターロールパン オニオンスープ さつま芋クラタン ブロッコリーサラダ ピーチゼリー	バナナ 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・パルメザンチーズ	バターロールパン・さつまいも・調合油・薄力粉・有塩バター・パン粉・ピーチゼリー・精白米・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・パセリ・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン・塩昆布
25 水	パン ミネストローネスープ 鶏肉の唐揚げ ハンバーグ パンサンデー 煮付け マカロニサラダ ポテトフライ ゼリー	ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト・若鶏もも皮なし・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ロースハム・まぐろ油漬缶詰・さつま揚げ・鶏卵・ホイップクリーム	パン・精白米・有塩バター・片栗粉・調合油・パン粉・はるさめ・ごま油・三温糖・マカロニ・マヨドレ・フライドポテト・クリスマスゼリー・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・パセリ・ホールトマト・しょうが・トマトケチャップ・きゅうり・だいこん・ブロッコリー・レモン果汁・いちご
26 木	ご飯 味噌汁 コーンフ레이크焼き 茹でキャベツ スパゲッティソテー バナナ	シユース 菓子	みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・牛乳	菓子・精白米・釜焼きふ・マヨネーズ・コーンフ레이크・スパゲティ・調合油・さつまいも	りんごジュース・たまねぎ・みずな・にんにく・しょうが・キャベツ・青ピーマン・トマトケチャップ・バナナ
27 金	ピビンパ丼 オニオンスープ 若布サラダ りんごゼリー	牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・りんごゼリー・食パン	にんにく・しょうが・りよくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・たまねぎ・チンゲンサイ・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・いちごジャム
28 土	鶏南蛮うどん 南瓜の味噌そぼろあん フルーツヨーグルト	牛乳 菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・削り節・鶏ひき肉・みそ・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・片栗粉・三温糖・精白米	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・くりかぼちゃ・みかん缶詰
		麦茶 おにぎり			

冬至にすること (1)

一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。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズ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。



食事で
免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

