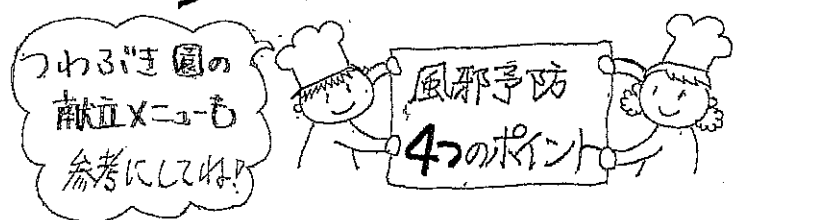


月	11	25	火	12	26	水	13	27	木	14	28	金	1	15	29	土	2	16	30
*ご飯	白米		*ご飯	白米		*ご飯	白米		*ご飯	白米		*ご飯	白米						
*肉じゃが	じゃがいも 玉ねぎ 人参 牛肉 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*ひじきおやき	ひじき さつまいも しらす 米油 塩		*おいものシチュー	さつまいも ささみ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*小松菜煮物	小松菜 人参 ささみ だし(かつお・昆布) 塩 しょう油		*人参チャンプル	人参 水煮ツナ缶 ピーマン だし(かつお・昆布) しょう油 塩						
*芋の子汁	豆腐 ごぼう 白ネギ 里芋 だし(かつお・昆布) 塩 しょう油		*味噌汁	南瓜 えのき 玉ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		*スパゲティサラダ	スパゲティ レタス きゅうり 人参 だし(かつお・昆布) 塩 オリーブ油		*かぶとれんこんのスープ	かぶ れんこん 玉ねぎ だし(かつお・昆布) 塩 しょう油		*けんちん汁	豆腐 ごぼう 大根 ねぎ だし(かつお・昆布) 塩 しょう油						
*おやき	小麦粉 豚肉 玉ねぎ 塩 オリーブ油		*りんご蒸しパン	りんご 小麦粉 米油 豆乳		*きな粉だんご	きな粉 米		*南瓜サンド	南瓜 食パン		*ふかし芋	さつま芋						
月	18		火	5	19	水	6	20	木	7	21	金	8	22	土	9			
*ご飯	白米		*ご飯	白米		*ご飯	白米		*ご飯	白米		*ご飯	白米						
*ブロッコリーあんかけ	ブロッコリー 白身魚 玉ねぎ だし(かつお・昆布) しょう油 塩 片栗粉		*八宝菜	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 米油 だし(かつお・昆布) しょう油 塩 片栗粉		*ポトフ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも だし(かつお・昆布) しょう油 塩		*キャベツ焼き	キャベツ 鮭 ねぎ 小麦粉 米油 だし(かつお・昆布)		*焼きコロッケ	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ オリーブ油 塩						
*もやしスープ	もやし 玉ねぎ にら だし(かつお・昆布) 塩 しょう油		*味噌汁	麩 わかめ ほうれん草 しめじ だし(かつお・昆布) こうじ味噌		*グリーンサラダ	キャベツ ブロッコリー 水煮大豆 オリーブ油 だし(かつお・昆布) 塩		*味噌汁	れんこん 白菜 えのき だし(かつお・昆布) こうじ味噌		*南瓜豆乳スープ	南瓜 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) 塩 しょう油 豆乳						
*南瓜茶巾	南瓜		*オレンジ寒天	オレンジ 寒天粉		*さつまいもパンケーキ	さつまいも 小麦粉 オリーブ油		*人参スティック	人参		*ブルーんやわらか煮	ブルーん						
												*ハイハイ							

バランスよく食べて
風邪をやっつけよう!

毎日の食事で十分な栄養を摂り、身体の中から温めることで
風邪に負けない元気な身体をつくりましょう!



① ウイルスを侵入させない!
ビタミンAは
のどや鼻の粘膜に
潤いを与え、ウイルスを
シャットアウト!

② 腸の働きを整える!
発酵食品・食物繊維は
腸内の善玉菌が増えて
免疫力がUP!

③ 身体を芯から温める?
ビタミンCは
ウイルスが増えるのを
防ぎ、免疫細胞が
元気になる!

④ 朝ごはんを
しっかり食べよう!
炭水化物・糖質は
“エネルギー源”
たんぱく質は
“体をつくる素”
ビタミン・ミネラルは
“体の調子を整える”
これらを合わせて
取り入れよう!

片栗粉でとろみをつけると
料理がさめにくくなるよ