

日付	曜	献立	おやつ (午前)	おやつ (午後)
1	月	栄養満点!ヒジキの炒め煮・大根ヘルシーサラダ・キャベツときのこの味噌汁・オレンジ		牛乳・お菓子
2	火	クリームシチュー・切干し大根のさつと煮・ゴマドレサラダ・パイナップルゼリー		牛乳・きなこ団子
4	木	ごぼうとさつま揚げの卵とじ・もやしモリモリサラダ・だいこんととべーコンのスープ・リンゴ		牛乳・フレンチトースト
5	金	ひじきと豆腐のハンバーグ・わかめのさつぱりサラダ・じやが芋のペーコンスープ・オレンジゼリー		牛乳・リンゴ
6	土	ハム入り卵チャハン・オレンジ		
8	月	ごぼうと鶏肉の含め煮・イカと春雨のさつぱりサラダ・豆腐と小松菜の味噌汁・フルーツのヨーグルト和え		牛乳・ポテトとハムのバターおやき
9	火	さんまのかば焼き・さつまいもサラダ・野菜たっぷりスープ・みかん		牛乳・お菓子・チーズ
10	水	豚肉と野菜の味噌いため・ツナとトマトのレモン風サラダ・お芋とワカメのスープ・バナナ		牛乳・グレープフルーツ
11	木	豆腐と野菜のカレー風煮・ひじきマヨサラダ・大根ときのこのすまし汁・りんごジュース		ヨーグルト・お菓子
12	金	里芋の五目煮・ジャコサラダ・かき卵スープ・みかんゼリー		牛乳・黒糖入りかぼちやの蒸しパン
13	土	スパゲティナポリタン・リンゴ		
15	月	栄養満点!ヒジキの炒め煮・大根ヘルシーサラダ・キャベツときのこの味噌汁・オレンジ		牛乳・お菓子
16	火	クリームシチュー・切干し大根のさつと煮・ゴマドレサラダ・パイナップルゼリー		牛乳・きなこ団子
17	水	かれいのいり煮・スパゲティサラダ・じやが芋と油揚げの味噌汁・グレープフルーツ		牛乳・お菓子
18	木	ごぼうとさつま揚げの卵とじ・もやしモリモリサラダ・だいこんととべーコンのスープ・リンゴ		牛乳・フレンチトースト
19	金	ひじきと豆腐のハンバーグ・わかめのさつぱりサラダ・じやが芋のペーコンスープ・オレンジゼリー		牛乳・リンゴ
20	土	ハム入り卵チャハン・オレンジ		
22	月	ごぼうと鶏肉の含め煮・イカと春雨のさつぱりサラダ・豆腐と小松菜の味噌汁・フルーツのヨーグルト和え		牛乳・ポテトとハムのバターおやき
24	水	豚肉と野菜の味噌いため・ツナとトマトのレモン風サラダ・お芋とワカメのスープ・バナナ		牛乳・グレープフルーツ
25	木	誕生会メニューです!「レリレリの好きなおうさま」		ヨーグルト・お菓子
26	金	里芋の五目煮・ジャコサラダ・かき卵スープ・みかんゼリー		牛乳・黒糖入りかぼちやの蒸しパン
27	土	スパゲティナポリタン・リンゴ		
29	月	栄養満点!ヒジキの炒め煮・大根ヘルシーサラダ・キャベツときのこの味噌汁・オレンジ		牛乳・お菓子
30	火	クリームシチュー・切干し大根のさつと煮・ゴマドレサラダ・パイナップルゼリー		牛乳・きなこ団子

だんだん寒くなってきました。

風邪の予防はできていますか?

普段の食生活では肉・魚・卵・豆腐・

大豆・牛乳の良質なたんぱく質をとり、

旬のものを食べ、体力をつけておくことが

大切です!!

11月の旬のもの

- にんじん
- えのき
- りんご
- さけ
- ごぼう
- 白菜
- かき
- カレイ
- 春菊
- ねぎ
- さんま
- いわし
- 旬のときに食べるのが栄養価が高くておいしいよ

風邪をひいてしまったら...

★ 消化・吸収の良いものを

おかゆ・煮込みうどんなど消化が良いため、体力が回復します。

★ 高たんぱくの食品を

白身魚の煮物や湯豆腐、いり卵など。卵は消化もよく、栄養豊富です。

★ ビタミンCを多く含む食品を

ブロッコリー・キャベツ・ほうれん草・小松菜・じゃがいも・さつまいも

★ 水分補給のできるものを

白湯や麦茶など飲み物に加え、野菜スープやみそ汁なども良いでしょう。水分は少しづつでもこまめに摂るのが大切です。

