

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1月	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのちくわ和え ごはん 大根のみそ汁	☆駄のラスク 牛乳	砂糖 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 大根・玉葱・わかめ・昆布	19日 金	鶏肉のバター醤油スバゲティ じゃが芋のスープ みかん	☆ゆかりおにぎり お茶	スバゲティ・バター じゃが芋	鶏肉	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ 玉葱・パセリ みかん
2日 火	マーボー丼 ナムル 白菜のスープ	☆いちごフルーチェ お茶	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・人参 ほうれん草・緑豆もやし・人参 白菜・しめじ・青葱	22日 月	炒り鶏 かぼちゃの煮物 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆白桃ヨーグルト お茶	さといも・油・砂糖 砂糖 米	鶏肉	大根・人参・人参・しめじ・きぬさや 南瓜 ほうれん草・玉葱・昆布
3日 水	鮭のマヨ焼き じゃが芋のきんぴら ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆シュガートースト 牛乳	マヨドレ・油 じゃが芋・油・砂糖・白ごま 米	鮭 味噌・かつおぶし	人参・インゲン ちんげん菜・玉葱・昆布	23日 火	焼きそば 白菜のスープ オレンジ	☆わかめおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あじさい 白菜・しめじ・パセリ オレンジ
4日 木	鶏ごぼううどん がんもの煮物 黄桃	☆昆布おにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし がんもどき	ごぼう・白菜・人参・青葱・昆布 人参・小松菜 黄桃缶	24日 水	親子丼 小松菜のおひたし 豆腐のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	米・砂糖 砂糖	鶏肉・卵 かつおぶし 絹豆腐・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きざみのり 小松菜・人参 わかめ・昆布
5日 金	ハヤシライス キャベツのツナサラダ バナナ	☆ヨーグルトマフィン 牛乳	米・じゃが芋・油	牛スライス シーチキン	玉葱・人参・グリーンピース キャベツ・人参・きゅうり バナナ	25日 木	メンチカツ ブロッコリーサラダ ごはん さつま芋のスープ	☆ちんすこう 牛乳	油 砂糖・白ごま 米 さつま芋	メンチカツ	ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・パセリ
8日 月	白身魚の南部焼き ひじきとさつま芋の煮物 ごはん 小松菜のすまし汁	☆マカロニきなこ 牛乳	油・白ごま・黒ごま さつま芋・砂糖 米 麩	ホキ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・人参・キヌサヤ 小松菜・昆布	26日 金	ポークカレー キャベツとカニカマのサラダ パン	☆ホットケーキ 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	豚肉 かに風味スティック	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・コーン パン缶
9日 火	醤油ラーメン 春巻 オレンジ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 油	豚肉 春巻	白菜・玉葱・人参・えのき・青葱 オレンジ	29日 月	鮭のごま風味焼き 大根のゆかりマヨ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆スノーボール 牛乳	白ごま マヨドレ 米	鮭 ちくわ	大根・インゲン・人参・ゆかり 玉葱・わかめ・昆布
10日 水	鶏肉の甘辛煮 キャベツの昆布和え ごはん かぼちゃのみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	砂糖・油 ごま油 米	鶏肉 味噌・かつおぶし	玉葱 キャベツ・きゅうり・人参・昆布 南瓜・しいたけ・わかめ・昆布	30日 火	ケチャップミートボール 花野菜サラダ ごはん かぼちゃのスープ	☆マーマレード蒸しパン 牛乳	油・砂糖・片栗粉 砂糖・油 米	ミートボール	ブロッコリー・カリフラワー・人参 南瓜・玉葱・パセリ
11日 木	ミートボールのトマト煮込み 大根サラダ パン コーンポタージュ	☆アップルスコーン 牛乳	油・砂糖 ロールパン	ミートボール 牛乳	玉葱・トマト缶 大根・きゅうり・人参 コーン・パセリ	今年も、残りわずかとなりました。 寒さも増し、風邪などで体調をくずしやすくなります。規則正しい生活を心がけ “クリスマス”や“正月”など楽しい行事を健やかにすごしましょう！！					
12日 金	豚肉と根菜の煮物 春雨とかにかまの酢の物 ごはん 豆腐のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	油・砂糖 春雨・砂糖・白ごま 米	豚肉・ちくわ かに風味スティック 絹豆腐・味噌・かつおぶし	大根・ごぼう・人参・しいたけ・キヌサヤ きゅうり・コーン 玉葱・青葱・昆布	一緒に食べると“おいしいね！”  だれかと食事を共にすることを“共食”とい います。だれかと一緒におなじものを食べ ると“コミュニケーション”を図りながら楽 しく食べることができ、規則正しい時間や栄 養バランスの良い食事がとれやすくなるなど、 いいことづくしです。					
15日 月	鮭の照り焼き チンゲン菜のしらす和え ごはん 大根のみそ汁	☆リンゴゼリー 牛乳	砂糖 米 麩	鮭 しらす 味噌・かつおぶし	チンゲン菜・人参 大根・わかめ・昆布	冬至の“かぼちゃ” 一年でもっとも昼の時間が短く夜が長い 冬至（12月22日）。寒い冬を元気に乗り 切るため、栄養価の高い“かぼちゃ”を食べ ると良いという言い伝えがあります。 “かぼちゃ”に含まれる“カロテン”は、 『風邪予防・皮膚や粘膜を強くする』 効果があります。 					
16日 火	塩ダレチキン マカロニサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆スイートポテト 牛乳	ごま油 マカロニ・マヨドレ 米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉葱	ビタミンACE (エース) で風邪予防 今回は食事から免疫を高める『ビタミンACE』についてご紹介します。 それぞれがもっている抗酸化作用は、お互いに補い合えるので一緒に摂ると 効果的です。 ★ビタミンA 皮膚や粘膜を強くして ウィルスの進入を防止！  にんじん かぼちゃ ほうれん草 ★ビタミンC 皮膚・血管・筋肉を丈夫に することでウィルスを撃退！  だいこん ぶろっこりー みかん ★ビタミンE からだの巡りを良くし て 免疫力アップ！  かぼちゃ つなかん なっつ ごま					
17日 水	ツリーハンバーグ ブロッコリーサラダ トナカイライス わかめスープ	☆クリスマスクッキー 牛乳	油・砂糖 砂糖・油 米・バター	もみの木ハンバーグ ウインナー	ブロッコリー・人参・コーン グリーンピース わかめ・玉葱・えのき	★ビタミンC 皮膚・血管・筋肉を丈夫に することでウィルスを撃退！  だいこん ぶろっこりー みかん ★ビタミンE からだの巡りを良くし て 免疫力アップ！  かぼちゃ つなかん なっつ ごま					
18日 木	すき焼き風煮 小松菜のツナ和え ごはん 卵のみそ汁	☆チーズお焼き 牛乳	糸こんにゃく・砂糖 砂糖 米	牛スライス・焼豆腐 シーチキン 卵・味噌・かつおぶし	白菜・人参・ごぼう・しいたけ・きぬさや 小松菜・人参 玉葱・青葱・昆布						