

ひ に ち	よ う び	食材料			メモ	
		午前食	午後食	熱と力になるもの		血や肉になるもの
15 29	火	納豆ごはん 白菜の魚ね煮 みそ汁	そうめん煮 ぶかし芋 フルーツ 牛乳	米 油 さつまい	納豆 豚肉 油あげ みそ とり肉 牛乳	白菜人参ねぎ かぼち いもかん かぶ 小松菜 果物
16 30	水	ごはん 肉豆腐 みそ汁	おからケーキ すまし汁 フルーツ。牛乳	米 里芋 油 さとう 小麦粉	牛肉 とうふ みそ おから 豆乳 カイ牛乳	ねぎ人参 小松菜 しめじ ほうれん草 果物
17	木	ごはん 煮魚 かぶとベーコン煮 みそ汁	しらあおにすし すまし汁 フルーツ。緑茶	米 さつまい	きんぴら ベーコン みそ しらすし	かぶ 白菜 大根 えのき 果物
18	金	ドライカレー すまし汁	きんこおひき みそ汁 フルーツ 緑茶	米 油 ちりめん 里芋 さとう	合びき肉 きんこ 鮭 みそ	五ねぎ人参 レスンコーン いもかん キャベツ わかめ 果物
19	土	けんちんみそ うどん ブロッコリーの ソテー	ローション 肉団子スープ フルーツ 牛乳	うどん 油 ローション	とうふ しいたけ 豚ひき肉 牛乳	ねぎ大根人参 しめじ ブロッコリ キャベツ 果物
21	月	ごはん 豆腐ハンバーグ 人参のかき煮 みそ汁	しらあおにすし すまし汁 フルーツ 緑茶	米 油	とうふ とろろ みそ しらすし	五ねぎ人参 白菜 かぼち 小松菜 果物
22	火	コープの とりの肉のたれ煮 キャベツのソテー	あかやちん みそ汁 フルーツ 緑茶	コープの 米 油 じゃがいも	とり肉 ベーコン とうふ みそ	五ねぎ しめじ ブロッコリ キャベツ あさだ たけのこ 果物
9	水	さつまいご フリ大根 みそ汁	豚汁うどん ぶかしかぼち フルーツ。牛乳	米 うどん さつまい	とり みそ 豚肉 牛乳	大根人参 ちんねん菜 えのき かぼち 牛蒡 かぼち 果物
10 24	木	ごはん 鮭フライ おにのちの みそ汁	七きごみごはん すまし汁 フルーツ 緑茶	米 油 小麦粉 小麦粉 さつまい	生鮭 みそ 油あげ とろろ	きゅうり わかめ ねぎ人参 しめじ ほうれん草 果物
11 25	金	わかご 里芋の肉みそ みそ汁	ぶどういん キャベツとうふ フルーツ 牛乳	米 里芋 油	豚ひき肉 ウインテ みそ 牛乳	いもかん 白菜 大根人参 キャベツ ブロッコリ 果物
12 26	土	ツナステーキ 白菜と焼豚の サラダ	白ごはん 魚のカレー フルーツ 牛乳	スライス 油 じゃがいも	ツナステーキ 牛乳	五ねぎ しめじ ちんねん菜 わかめ ブロッコリ 人参
14 28	月	ごはん とり肉と大根の みそ汁	とうもろこし 煮豆 フルーツ。緑茶	米 じゃがいも	とり肉 みそ とうふ	大根人参 ブロッコリ じゃがいも 五ねぎ ねぎ しめじ ちんねん菜 果物

肌寒い日が増えききました  
 食事をあつくと体温が上がります。朝ごはんを食べて体があつたまると  
 午前中 楽しく遊んだり、動いたりすることが出来ます。特にみそ汁などの  
 汁ものがおすすめてです。