

ひ に ち	よ う び	うめ・もも・さくら		食材料			メモ
		おひる	おやつ	熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
15 29	火	ごはん とり肉のてりやき 和風サラダ みそ汁	ポロネーグ フルーツ 牛乳	米 白玉粉 油 じゅが芋 さの	とり肉 ッチキ 卵 牛乳 粉チーズ みそ	きゅうり きやし 人参 肉カマ 五ねぎ 果物	
2 16 30	水	ごはん かじきのゴマおと れんこんサラダ みそ汁	えびピラフ フルーツ 延命茶	米 ぎょうま芋 油 ぎょう	かじきまい えび みそ	りんご トウモロコシ バナナ コーン いちご 五ねぎ 果物	
17	木	ごはん レバーのから揚げ せんたく かじきのてりやき みそ汁	コーンフレーク 牛乳 フルーツ	米 油 片山粉 コーンフレーク	豚レバー みそ 牛乳	きゅうり かつお 白菜 しめじ 果物	
4 18	金	ドライカレー りんごサラダ 牛乳	ポロン フルーツ 延命茶	米 油 さの	合びき肉 牛乳 卵	五ねぎ 人参 レモン コーン いちご りんご きゅうり 果物	
5 19	土	けんちんおと うどん ポッコリ いもの汁	マーマレードサンド フルーツ 牛乳	うどん 野菜 ローション マーマレード	とうふ しい 牛乳 みそ	ねぎ 大根 人参 しめじ ポッコリ 果物	
7 21	月	ぎょうま芋ごはん 白菜の重ね煮 みそ汁	いかごりくん フルーツ 延命茶	米 ぎょうま芋 油 ろうめん さの ゴマ	豚肉 油あげ いわし	白菜 人参 ねぎ 大根 あさぎ 果物	
8 22	火	こうげい クリームチーズ ほうれん草の汁	焼きおとぎ しい大豆 フルーツ 延命茶	こうげい 米 バター 油 小麦粉 じゅが芋	とり肉 牛乳 しい大豆	五ねぎ 人参 ポッコリ ほうれん草 コーン 赤ピーマン 果物	
9	水	豚肉と干しエビの 汁 みそ汁	フルーツサンド フルーツ 牛乳	米 食パン 油 バター はちみつ	豚肉 干しエビ さのあげ 卵 とうふ 牛乳	フルーツ ねぎ 干しエビ ローション 人参 わかめ 果物	
10 24	木	ごはん おとぎ 酢のもの	ぎょうま芋ケーキ フルーツ 牛乳	米 小麦粉 さの ぎょうま芋 バター	かんち 翔光 揚ボール 豆乳 牛乳	大根 人参 五ねぎ 豆腐 小麦 果物	
11 25	金	ごはん しいちも焼き 切干大根煮 みそ汁	じゅが芋の チーズ焼き フルーツ 牛乳	米 油 じゅが芋 コーンフレーク	しいちも 油あげ みそ チーズ 牛乳	切干大根 人参 いちご かんち ねぎ 果物	
12 26	土	ツナスパゲテ 白菜と焼豚の サラダ	シボムサンド フルーツ 牛乳	スパゲテ 油 ローション いちごシボム	ツナ 焼豚 牛乳	五ねぎ しめじ いちご 果物 白菜 ポッコリ 果物	
14 28	月	かじき焼肉 春雨サラダ みそ汁	芋もち 煮干し フルーツ 延命茶	米 切もち ぎょうま 小麦粉 油 春雨 さの	さつま ロースト みそ 煮干し 煮干し	みそ ぎょうり 人参 かんち のぎ 果物	

肌寒い日が増えてきました。
 食事をすると体温が上がりやす。朝ごはんを食べると体があたたまり
 午前中、楽しく遊んで動いて活動することかできます。特におみそ汁
 などの汁ものがおすすめてです。