



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	りんご	バナナ	アーモンド
1日(水)	牛乳				●									
	ごはん													
	鶏肉のから揚げ	●												
	ベーコンポテト													
	野菜サラダ													
2日(木)	野菜ジュース													
	ごはん													
	五目炒め	●												
	大根の洋風煮	●												
	ホキのハーベキューソース	●												
3日(金)	牛乳				●									
	ごはん													
	カツ丼	●		●										
	にんじんしりしり	●												
	みそ汁													
6日(月)	牛乳				●									
	ごはん													
	テシフルコギ	●												
	さばのみそ煮	●												
	煮浸し・がんもどきの煮物	●												
7日(火)	牛乳				●									
	ごはん													
	ドライカレー	●												
	フライドポテト	●												
	大根のツナサラダ	●												
8日(水)	牛乳				●									
	ごはん													
	豚豚	●												
	にらまんじゅう	●												
	中華あえ	●												
9日(木)	牛乳				●									
	菜めし													
	きざみうどん	●												
	ちくわの磯辺揚げ	●												
	つけつゆ	●												
10日(金)	牛乳				●									
	コッペパン	●												
	トマトクリームシチュー	●												
	野菜ソテー	●												
	たらフライ・ゆでキャベツ	●												
13日(月)	牛乳				●									
	キャロットピラフ	●												
	ポークビーンズ	●												
	きひなごの天ぷら	●												
	パンパンジーサラダ	●												
14日(火)	牛乳				●									
	ごはん													
	いわしのかば焼き	●												
	高野豆腐の煮物	●												
	ポテトサラダ	●												
15日(水)	牛乳				●									
	ごはん													
	豚肉のボン酢炒め	●												
	豆のトマト煮	●												
	揚げ春巻・キャベツとハムの炒め物	●												

献立は内容を一部変更する場合があります。



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	うなぎ	りんご	バナナ	アーモンド
16日(木)	牛乳				●									
	ごはん													
	ビビンバ	●												
	キムチとにらの炒め物	●												
	冷しゃぶサラダ	●												
17日(金)	牛乳				●									
	ごはん													
	鶏にら丼	●												
	きんぴら	●												
	もやしのナムル	●												
20日(月)	牛乳				●									
	ごはん													
	中華うま煮	●												
	揚げぎょうざ	●												
	拌三絲	●												
21日(火)	牛乳				●									
	ごはん													
	ショア(マスカット)	●												
	ごはん													
	おでん	●												
22日(水)	牛乳				●									
	ごはん													
	冬野菜のカレーライス	●												
	揚げかぼちゃ	●												
	マカロニサラダ	●												
23日(木)	牛乳				●									
	ごはん													
	手キンカツのトマトソース	●												
	ほうれん草のスパゲッティ	●												
	ゆでフロッキー・りんごのタルト	●												

寒い冬を乗り切るための食事のとり方

朝食をとると体が温まるため、寒い冬でもきちんと朝食をとりましょう。また、寒さに対する抵抗力をつけるためにも、肉や魚に多く含まれるたんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品も摂るようにしましょう。

