

月	火	水	木	金	土
					豚肉と大根の煮つけ ニラ玉スープ 果物 十六穀米
					《3時のおやつ》 ココナッツサブレ・牛乳 <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳
3	4	5	6	7	8
厚揚げと挽肉のカレー煮 ホーランドサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミニクリームパン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	野菜のかき揚げ 田舎汁 いりこ 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 豆乳プリン・ミルク <10時のおやつ> 果物・牛乳	こんがりチーズキッシュ ミネストローネ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・牛乳 <10時のおやつ> 黒棒・牛乳	柳川風煮 野菜のサワー漬け 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 アップルミルクケーキ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	魚の照り焼き きのこポテトのミルク煮 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ロッククッキー・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	きつねうどん ツナと小松菜の炒め物 果物 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 <10時のおやつ> シスコーン・牛乳
10	11	12	13	14	15
ほうれん草のオムレツ マカロニスープ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 小倉まんじゅう・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	麻婆豆腐 切り干し大根の変わり和え 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 牛乳かん・ミルク <10時のおやつ> ビスケット・牛乳	魚のみぞれかけ 五色野菜スープ 果物【セレクト】 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 チョコチップマフィン・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	チキンブラウンシチュー フルーツサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 ツナコーントースト・牛乳 <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	焼き肉 けんちん汁 十六穀米(しらす) ヤクルト 《3時のおやつ》 黄粉団子・昆布・牛乳 <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	牛丼 豆腐と若布のスープ 果物 《3時のおやつ》 ウエハース・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳
17	18	19	20	21	22
竹輪の二色揚げ クラムチャウダー 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクココア蒸しパン・牛乳 <10時のおやつ> クラッカー・牛乳	豚肉の変わり和え 納豆汁 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 栄養チヂミ・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	大豆の五目煮 春雨の酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・バナナ・ミルク <10時のおやつ> シスコーン・牛乳	魚の白味噌焼き 吉野汁 果物 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 おからのマドレーヌ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	ココット蒸し 南瓜とベーコンのスープ 野菜の昆布和え 十六穀米 《3時のおやつ》 アップルサンド・牛乳 <10時のおやつ> 果物・牛乳	 《3時のおやつ》 せんべい・ジョア <10時のおやつ> 黒棒・牛乳
24	25	26	27	28	
振替休日 	冬野菜のカレー ブロッコリーのサラダ 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 クリスマスケーキ・リンゴジュース <10時のおやつ> エイセイポーロ・牛乳	人参ライス 魚のサワーソース焼き 洋風かき玉汁 ほうれん草とコーンのソテー 《3時のおやつ》 ウインナードッグ・牛乳 <10時のおやつ> チーズ・牛乳	中華風卵焼き 中華風すいとん汁 いりこ 十六穀米・ヤクルト 《3時のおやつ》 オレンジマフィン・ミルク <10時のおやつ> 果物・ヤクルト・お茶	すき焼き風煮 野菜のくるみ和え 果物 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 ゼリー・チーズ・牛乳 <10時のおやつ> かりんとう・牛乳	

11/22

12月の行事

- 12日(水) セレクトメニュー
- 25日(火) セレクトメニュー
- 26日(水) お誕生会

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。