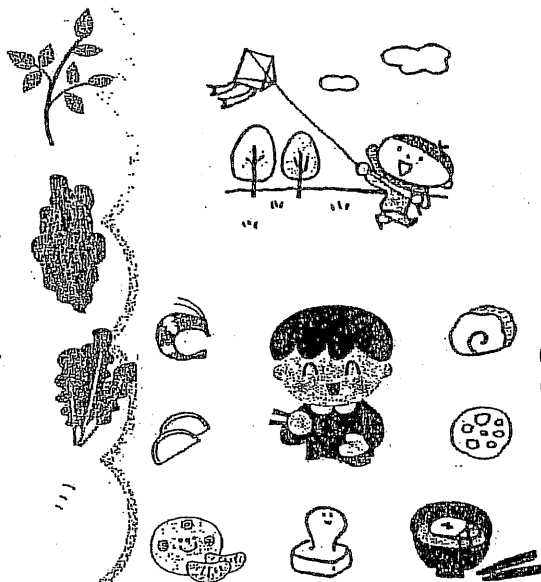


1月のメニュー

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
4	月	タコ上げカレー フルーツヨーグルトスープ	ミルク サーターアンダギー	米 じゃが芋 カレールウ 小麦粉 砂糖 菜種油	鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト 鶏ガラ ミルク	人参 玉葱 グリンピース しいたけ 三つ葉 パナナ いちご	フルーツ
5	火	あわご飯 ラフテー 大根サラダ お雑煮 麩 清し汁 フルーツ	ミルク アチコーコーふかし芋	米 あわ 砂糖 醤油 麩 さつま芋 塩 マヨネーズ	豚三枚肉 かまぼこ 煮干し ミルク	小松菜 人参 大根 セロリー きゅうり りんご トマト イルツ	フルーツ
6	水	ご飯 肉じゃが 春菊のお浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 南瓜のスティックケーキ	米 じゃが芋 醤油 みそ ビスケット 小麦粉 バター	牛肉 油揚げ 生クリーム 卵 クリームチーズ ミルク	春菊 ほうれん草 大根 ネギ 南瓜 こんにゃく レモン りんご	フルーツ
7	木	沖縄風七草雑炊 ししゃもフライ 白和え フルーツ	ミルク おにぎり 和え物	米 小麦粉 パン粉 みそ 三温糖 醤油 菜種油	シシャモ ポーク 豚肉 豆腐 ミルク	よもぎ 大根 人参 しいたけ 小松菜 焼きのり パナナ	フルーツ
8	金	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク フーフー鏡開き ぜんざい	米 あわ かたくり粉 春雨 鏡もち 酢 三温糖 ごま油	鶏肉 卵 小豆 鶏ガラ ミルク	チンゲン トマト きゅうり わかめ えのき茸 パイン	フルーツ
9	土	人参にら井 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 塩 醤油 みそ 菜種油	豚肉 豆腐 卵 煮干し ミルク	人参 にら わかめ みかん	フルーツ
12	火	スパゲティボンゴレ 温サラダ スープ フルーツ	ミルク ゆきだるま おにぎり	スパゲティ トマトペースト 塩 ソース 醤油 米 オリーブ油	あさり チーズ 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー カリフラワー トマト エリンギ 茄子 ピーマン りんご	フルーツ
13	水	納豆ご飯 鶏のオープンフライ 人参シリシリ みそ汁 フルーツ	ミルク バナナ入りおからケーキ	米 小麦粉 パン粉 醤油 みそ ホットケーキミックス バター	おから 鶏肉 卵 納豆 ツナ 油揚げ ヨーグルト ミルク	人参 玉葱 ネギ 白菜 きざみのり パナナ パイン	フルーツ
14	木	あわご飯 レバー竜田揚げ もずくスープ からし菜サラダ フルーツ	ミルク 黒棒	米 あわ じゃが芋 かたくり粉 黒糖 砂糖 ごま 菜種油	豚レバー 鶏ガラ ミルク	からし菜 きゅうり トマト コーン もずく ネギ みかん	フルーツ
15	金	あわご飯 昆布イリチー お浸し 石狩り汁 フルーツ	ミルク ローストオープンサンド	米 あわ 醤油 白甘みそ 食パン じゃが芋 マヨネーズ	新巻き鮭 豚肉 チキアギ チーズ 卵 煮干し ミルク	小松菜 大根 人参 ネギ 玉葱 昆布 こんにゃく たけのこ りんご	フルーツ
16	土	中華丼 かき玉スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 砂糖 醤油 かたくり粉 ごま油	豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	白菜 長ネギ ピーマン 人参 わかめ 玉葱 パナナ	フルーツ
18	月	チャーシューメン 中華サラダ フルーツ	ミルク おにぎり	中華めん 塩 醤油 みそ 塩 バター	焼き豚 鳴戸 卵 豚肉 鶏ガラ ミルク	レタス 黄赤パプリカ ネギ わかめ 焼きのり みかん	フルーツ
19	火	あわご飯 大根のそぼろあん お浸し みそ汁 フルーツ	ミルク 煮干しかりかり パナナ	米 あわ 塩 醤油 ごま かたくり粉 みそ 菜種油	煮干し 豚肉 油揚げ 豆腐 ミルク	大根 玉葱 人参 わかめ 小松菜 G.P. ネギ りんご パナナ	フルーツ
20	水	お弁当会	ミルク ムーチー	もち粉 三温糖	ミルク		フルーツ
21	木	あわご飯 ミヌダル マーミナチャンプルー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク アガラサー	米 あわ ごま 砂糖 醤油 芋くず 黒糖 巻き麩 菜種油	豚肉 豆腐 煮干し きな粉 ミルク	もやし 黄パプリカ 人参 チンゲン にら パイン	フルーツ
22	金	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	ロールパン マカロニ 小麦粉 じゃが芋 米 塩 醤油 バター	鮭 レバー 鶏肉 卵 ヨーグルト ミルク	玉葱 人参 きゅうり トマト わかめ コーン パセリ みかん	フルーツ
23	土	ご飯 クリームシチュー 人参グラッセ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 塩 バター パン	鶏肉 鶏ガラ 生クリーム ミルク	南瓜 人参 ブロッコリー マッシュルーム 玉葱 コーン パイン	フルーツ
25	月	あわご飯 鶏照り焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 あわ 三温糖 醤油 ポッパキ 巻き麩 菜種油	鶏肉 おから ツナ 煮干し ミルク チーズ	南瓜 人参 もやし にら ひじき 玉葱 にんにく りんご	フルーツ
26	火	沖縄そば ンスナバースーナー フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 酢 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 島豆腐 鶏ガラ かつお ミルク	不断草 ネギ 人参 きゅうり ひじき にら 大根 パイン	フルーツ
27	水	ハヤシライス ヨーグルトサラダ スープ フルーツ	ミルク アチコーコー焼き芋	米 デミグラスソース ケチャップ さつま芋 バター	牛肉 絹ごし豆腐 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	トマト キャベツ 玉葱 人参 しめじ茸 ブロッコリー わかめ みかん	フルーツ
28	木	麦ご飯 すき焼き風煮 カブの和え物 みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 押し麦 巻き麩 コーンフレーク みそ 砂糖 醤油	牛肉 豆腐 煮干し ミルク	ほうれん草 白菜 長ネギ 人参 カブ しらたき ネギ パナナ りんご	フルーツ
29	金	お誕生会おめでとうメニュー	ミルク パースデーケーキ	ロールパン じゃが芋 小麦粉 ケーキ パイシート バター	白身魚 鶏ガラ 卵 ミルク	ブロッコリー カリフラワー トマト マッシュルーム しいたけ えのき いちご	フルーツ
30	土	チャーハン 中華スープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	米 塩 醤油 かたくり粉 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	ピーマン 玉葱 人参 ネギ 舞い茸 にんにく パイン	フルーツ

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど