



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	あわごはん 千草焼き ブロッコリーソテー みそ汁 フルーツ	ミルク スイートポテト	鶏ひき肉 油揚げ 卵 豆腐	あわ 小麦粉 砂糖 白米 さつまいも 牛乳	たまねぎ コーン しいたけ チンゲンサイ ブロッコリー りんご
2	土	生活発表会				
4	月	ご飯 ビーフストロガノフ ステック野菜 白菜スープ フルーツ	コーンフレークイン ミルク フルーツ	生クリーム 牛乳 牛肉	小麦粉 コーンフレーク 白米	たまねぎ にんじん きゅうり 大根 マッシュルーム パセリ はくさい オレンジ わかめ パナナ
5	火	あわごはん チーズ春巻き 切り干し大根煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学いも	チーズ ぶたばら肉 木綿豆腐	あわ 春巻きの皮 切りこんにゃく ごま さつまいも 砂糖 白米	刻み昆布 切干だいこん にんじん こまつな りんご
6	水	ちゃんぽん 白菜のリンゴ和え フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	牛乳 サーモン 蒸しかまぼこ ぶたにく	ごま ねりごま 砂糖 白米 蒸し中華めん	きくらげ キャベツ たけのこ にんじん はくさい パイン もやし りんご 小松菜 昆布
7	木	あわごはん 沖縄風おでん きゅうりの梅和え みそ汁 フルーツ	ミルク 黒棒	豚肉 ちくわ 厚揚げ	あわ 砂糖 白米 黒糖	みかん しょうが だいこん たまねぎ にんじん 長ネギ きゅうり 昆布
8	金	あわごはん 魚フライのタルタルソースかけ 柿とかぶ和え みそ汁 フルーツ	ミロミルク しらすトースト	白身魚 ちりめん 卵	あわ パン粉 食パン 白米	切干しだいこん にんじん かき かぶ きゅうり こまつな りんご
9	土	人参にら丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	豚肉 卵	白米	だいこん にんじん 長ネギ こまつな にら はくさい パナナ
11	月	木嵐カレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク 小松菜どら焼き	ヨーグルト無糖 牛乳 ポーク缶 豚レバー 卵黄 豆乳	さつまいも 砂糖 白米 ホットケーキミックス つぶあん	だいこん たまねぎ にんじん みかん缶 パナナ パセリ 小松菜
12	火	大豆ごはん 鶏の照り焼き 柿なます フルーツ チンゲン菜のスープ	ミルク 豆腐入りみたらし団子	牛乳 大豆水煮 鶏肉 絹ごし豆腐	小麦粉 もち粉 砂糖 白米	だいこん たまねぎ にんじん オレンジ かき チンゲンサイ ミニトマト
13	水	あわごはん さばの味噌煮 にんじんしりしりー チムシンジ フルーツ	ミルク バイクドポテト	さば 卵 豚肉 豚レバー	あわ 片栗粉 砂糖 白米 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ニラ パナナ 冬瓜
14	木	ご飯 すき焼き風 ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク アーモンドラスク	牛肉 豆腐 生クリーム	すりごま ごま 小麦粉 白米 食パン	だいこん にんじん えのき きゅうり ごぼう パイン 長ネギ 小松菜
15	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	豚肉 卵	ごま 小麦粉 砂糖 白米 じゃがいも	にんじん たまねぎ ビーマン きゅうり りんご ねぎ コーン
16	土	野菜たっぷりおじゃ わかめスープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく	白米	たまねぎ にんじん 青ビーマン キャベツ 生しいたけ パナナ もやし わかめ
18	月	タコライス もずくスープ フルーツ	ミルク お好み焼き	合挽肉 チーズ 豚肉 卵	すりごま 砂糖 小麦粉 白米 お好み焼き粉	たまねぎ トマト にんにく こねぎ もずく レタス えのき キャベツ 青のり パナナ
19	火	冬至ジュース かぼちゃ天ぷら ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 フルーツ	ミルク 島人参ケーキ	あずき かすてらかまぼこ 三枚肉 ゆし豆腐 卵	小麦粉 砂糖 白米 田イモ	にんじん かぼちゃ カリフラワー コーン こまつな しいたけ ブロッコリー りんご
20	水	お弁当会	ミルク ローストオープンサンド	牛乳 チーズ ベーコン 卵	食パン じゃがいも	たまねぎ パセリ
21	木	あわごはん 牛肉巻き巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	うしロース 卵 ヨーグルト チーズ ぶたにく 木綿豆腐	あわ ホットケーキミックス 白米	だいこん 葉だいこん にら にんじん あおのり いんげん キャベツ パナナ もやし ブルーベリージャム
22	金	クリスマス会 メニュー	ミルク クッキー	ロースハム 手羽元 ウインナー 豆乳 ゆでたまご	砂糖 じゃがいも 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん にんにく コーン ブロッコリー マッシュルーム オレンジ
23	土	職員研修 (お弁当会)				
25	月	クリスマスカレー フルーツ 卵とキャベツのスープ	ミルク アメリカンドック	牛乳 卵 チーズ ウインナー ぶたにく	小麦粉 砂糖 じゃがいも 白米	たまねぎ にんじん いちご キャベツ しめじ ブロッコリー 焼きのり りんご オレンジ
26	火	ご飯 味噌ラフテー クーフイリチー すまし汁 フルーツ	ミルク ウムクジアンダギー	豚肉 かまぼこ	切りこんにゃく 砂糖 白米 紅芋 いもくず粉	刻み昆布 たまねぎ にんじん パイン ほうれん草
27	水	ご飯 カレイ唐揚げ サラダ パンプキンスープ フルーツ	ミルク くずもち	牛乳 カラスカレイ 鶏ささ身 きな粉 卵	砂糖 白米 いもくず粉	レモン たまねぎ トマト にんじん オクラ かぼちゃ きゅうり りんご
28	木	沖縄そば 春巻き フルーツ	ミルク いなり寿司	蒸しかまぼこ 三枚肉 木綿豆腐	沖縄そば 切りこんにゃく 砂糖 白米 春巻きの皮	たまねぎ にんじん こねぎ 長ネギ オレンジ こまつな

冬至

琉球料理の日

冬野菜を食べよう！

冬野菜の多くは、からだを温める力があります。暖房や衣類で温かくしても、からだの中が冷えていると、抵抗力が低下してしまいます。旬の食材を食べて、季節の変化に負けないからだ作りをしましょう！

おすすめの野菜・・・大根、かぶ、にんじん、
からし菜、ブロッコリー、きくらげ など

