

12月 12日 むつみキッチン

日に日に気温が下がり、よいよ冬本番となりました。
寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節なので、朝・昼・夕の三食を規則正しく、かつ栄養バランスのとれた食事や十分な睡眠で病気に負けないようにしましょう！

風邪をひいたときは何を食べてもいいの？

・水分補給

水・お茶
スポーツドリンク等
(水分を摂りたがらないときは、氷やアイスやゼリーなどで冷たく口当たりの良いものがおすすめです。)

・おすすめの食べ物

おかゆ・ゼリー・プリン柔らかく煮たスープ・すりおろしりんご・豆腐・茶碗蒸し等

参考文献:こびあクリニック

12月17日にクリスマスランチを予定しています。
4・5才は、特別に楽しく選ぶバイキング式になっています。
クリスマスらしいメニューになっているのでお楽しみに！

献立表

2日 (月)	昼食	中華風混ぜご飯 もやしナムル 春雨スープ オレソジ	米、鶏肉、塩こしょう、人参、小松菜、ニラ、エリンギ、酒、醤油、みりん、ごま油、白ごま 豚肉、ピーマン、パプリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オリーブオイル、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、わかめ、しらす、ごま油、鶏ガラ、醤油 春雨、しいたけ、人参、玉ねぎ、キャベツ、卵、鶏ガラ
	おやつ	サクサククッキー	小麦粉、砂糖、バター、コーンフレーク
3日 (火)	昼食	ごはん 鮭の醤油マヨ 白菜のゆかり和え 南瓜と里芋の煮物 大根のみそ汁 バナナ	米 鮭、酒、塩こしょう、マヨネーズ、醤油 白菜、人参、きゅうり、枝豆、ゆかり、酢、三温糖、食塩 南瓜、里芋、豚ひき肉、生姜、いんげん、三温糖、醤油、みりん、片栗粉、かつお出汁 大根、油揚げ、えのき、チンゲン菜、なめこ、人参、かつお昆布出汁、みそ
	おやつ	オレオパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、オレオクッキー
4日 (水)	昼食	ごはん 白菜と鶏のクリームグラタン いかの酢の物 キャベツ炒め かぶスープ オレソジ	米 鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、しめじ、塩こしょう、牛乳、コンソメ、ホワイトソース、ピザ用チーズ いか、きゅうり、ブロッコリー、パプリカ、酢、醤油、三温糖 キャベツ、もやし、豚肉、卵、しいたけ、塩こしょう、天かす、お好みソース、マヨネーズ かぶ、ウインナー、玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、人参、コーン缶、コンソメ
	おやつ	チーズケーキ	小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ベーキングパウダー、ピザ用チーズ、粉チーズ
5日 (木)	昼食	ごはん ぶりの香味だれ ひじきと春菊の胡麻和え ラタトゥイユ 和風スープ バナナ	米 ぶり、食塩、酒、しそ、白ねぎ、にんにく、生姜、鶏ガラ、ポン酢、片栗粉 ひじき、春菊、かまぼこ、木綿豆腐、しらす、練りごま、白ごま、醤油、三温糖 玉ねぎ、なす、パプリカ、れんこん、人参、にんにく、大豆、油揚げ、トマト缶、コンソメ、醤油、三温糖 鶏肉、里芋、しめじ、三つ葉、コンニャク、ごぼう、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩
	おやつ	きな粉シリアルクリスピー	コーンフレーク、マシュマロ、バター、きな粉
6日 (金)	昼食	ハヤシライス 添え野菜 マカロニサラダ りんご	中肉、玉ねぎ、まいたけ、マッシュルーム、しめじ、人参、ブロッコリー、デミグラスソース、パプリカ トマト、さつまいも マカロニ、きゅうり、玉ねぎ、ベーコン、福神漬、醤油、酢、三温糖、食塩
	おやつ	みかんヨーグルト	ヨーグルト、グラニュー糖、りんごジャム、みかん缶、オレソジ

9日 (月)	昼食	ごはん でりやきキン 豆腐サラダ かにと春雨の炒め物 ワンタンスープ みかん	米 鶏肉、片栗粉、醤油、みりん、三温糖 木綿豆腐、レタス、サニーレタス、きゅうり、もみり、水菜、醤油、酢、鶏ガラ かにかま、春雨、キャベツ、白ねぎ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ごま油、鶏ガラ ワンタンの皮、人参、きくらげ、しいたけ、玉ねぎ、豆もやし、ダシダ、醤油
	おやつ	スノーボールクッキー	小麦粉、砂糖、バター、粉糖
10日 (火)	昼食	ごはん たらの野菜あんかけ しらたきの高菜炒め ブロッコリーと海老のオーロラ和え 豆腐のみそ汁 りんご	ごはん たら、白ねぎ、人参、えのき、ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、ほうれん草、めんつゆ、みりん、片栗粉 しらたき、人参、高菜、青ねぎ、しめじ、豚肉、醤油、かつお節、酒、ごま油 ブロッコリー、カリフラワー、海老、玉ねぎ、マヨネーズ、ケチャップ 豆腐、わかめ、白菜、大根、赤だし
	おやつ	粒あんケーキ	小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ベーキングパウダー、粒あん
11日 (水)	昼食	パン 豚のウエスタン風 キャベツサラダ ほうれん草のオムレツ 高野豆腐のすまし汁 バナナ	パン 豚肉、じゃがいも、人参、グリーンピース、生姜、ケチャップ、ウスターソース、醤油、三温糖 キャベツ、きゅうり、トマト、食塩、三温糖、オリーブ油、酢 ほうれん草、ツナ缶、卵、コンソメ、塩こしょう、牛乳 高野豆腐、白ねぎ、しいたけ、えのき、人参、たけのこ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩
	おやつ	ミニバスタ	スバゲイ種、合い挽き肉、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、コンソメ、ケチャップ、塩こしょう
12日 (木)	昼食	ケチャップライス チキンナゲット ブロッコリーマリネ 南瓜のシーザーサラダ コンソメスープ みかん	米、玉ねぎ、ピーマン、人参、ウインナー、コーン缶、ケチャップ、コンソメ、塩こしょう 木綿豆腐、鶏ミンチ、にんにく、卵、マヨネーズ、コンソメ、油、小麦粉、片栗粉、酒、塩こしょう ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト、酢、オリーブ油、食塩、三温糖、こしょう 南瓜、玉ねぎ、にんにく、枝豆、ベーコン、粉チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト、塩こしょう キャベツ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、かぶ、コンソメ
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、グラニュー糖、牛乳
13日 (金)	昼食	ごはん さわらの西京焼き かぶの醤油麹炒め 切り昆布の煮物 なすのみそ汁 オレソジ	米 さくら、白みそ、みりん かぶ、かぶの葉、干し椎茸、キャベツ、厚揚げ、醤油、塩麹、三温糖 切り昆布、人参、大根、里芋、大豆、かつお出汁、醤油、みりん なす、白菜、人参、玉ねぎ、まいたけ、油揚げ、かつお昆布出汁、みそ
	おやつ	ショガーステック	さつまいも、グラニュー糖
14日 (土)	昼食	ガリバナバスタ キャベツ和え 野菜スープ バナナ	スバゲイ種、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、にんにく、えび、ベーコン、醤油、塩こしょう、オリーブ油 キャベツ、わかめ、コーン缶、ツナ缶、ポテト酢 玉ねぎ、大根、エリンギ、人参、コンソメ
	おやつ	たまごサンド	ロールパン、卵、マヨネーズ、ケチャップ、塩こしょう
16日 (月)	昼食	ごはん 鮭の醤油マヨ 白菜のゆかり和え 南瓜と里芋の煮物 大根のみそ汁 バナナ	米 鮭、酒、塩こしょう、マヨネーズ、醤油 白菜、人参、きゅうり、枝豆、ゆかり、酢、三温糖、食塩 南瓜、里芋、豚ひき肉、生姜、いんげん、三温糖、醤油、みりん、片栗粉、かつお出汁 大根、油揚げ、えのき、チンゲン菜、なめこ、人参、かつお昆布出汁、みそ
	おやつ	でりやきパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、鶏肉、コーン缶、玉ねぎ、にんにく、もみり、醤油、みりん
17日 (火)	クリスマスランチ	2色おにぎり 唐揚げ(0~2才) チュールパン(3~5才) フライドポテト ポテトサラダ スティックサラダ スパニッシュオムレツ 麦みそ汁 みかん	米、わかめ、ゆかり、ゆかりゆかりかけ 鶏肉、にんにく、生姜、酒、醤油、片栗粉、油 鶏肉、にんにく、生姜、酒、醤油、片栗粉、油 フライドポテト、食塩、油 じゃがいも、きゅうり、ハム、コーン缶、マヨネーズ きゅうり、人参、大根、ごま、みそ、三温糖 卵、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ベーコン、コンソメ 白菜、大根、人参、えのき、青ねぎ、餅、かつお昆布だし、麦みそ
	おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク、グラニュー糖、ココア、牛乳
18日 (水)	昼食	中華風混ぜご飯 もやしナムル 春雨スープ オレソジ	米、鶏肉、塩こしょう、人参、小松菜、ニラ、エリンギ、酒、醤油、みりん、ごま油、白ごま 豚肉、ピーマン、パプリカ、たけのこ、じゃがいも、生姜、オリーブオイル、醤油、三温糖、片栗粉 もやし、きゅうり、わかめ、しらす、ごま油、鶏ガラ、醤油 春雨、しいたけ、人参、玉ねぎ、キャベツ、卵、鶏ガラ
	おやつ	レモンクッキー	小麦粉、砂糖、バター、レモン

19日 (木)	昼食	ごはん ぶりの香味だれ ひじきと春菊の胡麻和え ラタトゥイユ 和風スープ バナナ	米 ぶり、食塩、酒、しそ、白ねぎ、にんにく、生姜、鶏ガラ、ポン酢、片栗粉 ひじき、春菊、かまぼこ、木綿豆腐、しらす、練りごま、白ごま、醤油、三温糖 玉ねぎ、なす、パプリカ、れんこん、人参、にんにく、大豆、油揚げ、トマト缶、コンソメ、醤油、三温糖 鶏肉、里芋、しめじ、三つ葉、コンニャク、ごぼう、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩
	おやつ	バーベキューポテト	じゃがいも、焼き肉のたれ、ケチャップ
20日 (金)	昼食	ごはん 白菜と鶏のクリームグラタン いかの酢の物 キャベツ炒め かぶスープ オレソジ	ごはん 米 鶏肉、白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、しめじ、塩こしょう、牛乳、コンソメ、ホワイトソース、ピザ用チーズ いか、きゅうり、ブロッコリー、パプリカ、酢、醤油、三温糖 キャベツ、もやし、豚肉、卵、しいたけ、塩こしょう、天かす、お好みソース、マヨネーズ かぶ、ウインナー、玉ねぎ、エリンギ、マッシュルーム、人参、コーン缶、コンソメ
	おやつ	クリスマスケーキ	小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ベーキングパウダー、粒あん
21日 (土)	昼食	ひじきご飯 ブロッコリーチキン ブロッコリー和え物 大根のみそ汁 バナナ	米、ひじき、人参、しいたけ、青ねぎ、豚肉、食塩、醤油、みりん、昆布だし、酒 鶏肉、マーマレード、醤油、三温糖、酒、片栗粉 ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、ミニトマト、梅昆布茶、酢、オリーブ油、塩こしょう 大根、人参、白菜、えのき、豆腐、鮭、麦みそ、かつお昆布だし
	おやつ	ピザースト	食パン、玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン缶、ピザ用チーズ、ケチャップ
23日 (月)	昼食	ごはん でりやきキン 豆腐サラダ かにと春雨の炒め物 ワンタンスープ みかん	米 鶏肉、片栗粉、醤油、みりん、三温糖 木綿豆腐、レタス、サニーレタス、きゅうり、もみり、水菜、醤油、酢、鶏ガラ かにかま、春雨、キャベツ、白ねぎ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ごま油、鶏ガラ ワンタンの皮、人参、きくらげ、しいたけ、玉ねぎ、豆もやし、ダシダ、醤油
	おやつ	黒糖パン	強力粉、ドライイースト、食塩、油、黒糖、練乳
24日 (火)	昼食	ごはん たらの野菜あんかけ しらたきの高菜炒め ブロッコリーと海老のオーロラ和え 豆腐のみそ汁 りんご	ごはん たら、白ねぎ、人参、えのき、ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、ほうれん草、めんつゆ、みりん、片栗粉 しらたき、人参、高菜、青ねぎ、しめじ、豚肉、醤油、かつお節、酒、ごま油 ブロッコリー、カリフラワー、海老、玉ねぎ、マヨネーズ、ケチャップ 豆腐、わかめ、白菜、大根、赤だし
	おやつ	蒸しかぼちゃ	かぼちゃ、食塩、メープルシロップ
25日 (水)	昼食	ごはん さわらの西京焼き かぶの醤油麹炒め 切り昆布の煮物 なすのみそ汁 オレソジ	米 さくら、白みそ、みりん かぶ、かぶの葉、干し椎茸、キャベツ、厚揚げ、醤油、塩麹、三温糖 切り昆布、人参、大根、里芋、大豆、かつお出汁、醤油、みりん なす、白菜、人参、玉ねぎ、まいたけ、油揚げ、かつお昆布出汁、みそ
	おやつ	パイナップルケーキ	小麦粉、砂糖、バター、卵、牛乳、ベーキングパウダー、パイナップル缶
26日 (木)	昼食	パン 豚のウエスタン風 キャベツサラダ ほうれん草のオムレツ 高野豆腐のすまし汁 バナナ	ロールパン 豚肉、じゃがいも、人参、グリーンピース、生姜、ケチャップ、ウスターソース、醤油、三温糖 キャベツ、きゅうり、トマト、食塩、三温糖、オリーブ油、酢 ほうれん草、ツナ缶、卵、コンソメ、塩こしょう、牛乳 高野豆腐のすまし汁 高野豆腐、白ねぎ、しいたけ、えのき、人参、たけのこ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩
	おやつ	ガリックライス	米、豚肉、にんにく、玉ねぎ、人参、醤油、塩こしょう
27日 (金)	昼食	ハヤシライス 添え野菜 マカロニサラダ りんご	中肉、玉ねぎ、まいたけ、マッシュルーム、しめじ、人参、ブロッコリー、デミグラスソース、パプリカ トマト、さつまいも マカロニ、きゅうり、玉ねぎ、ベーコン、福神漬、醤油、酢、三温糖、食塩
	おやつ	たまご蒸しパン	卵、砂糖、油、小麦粉、ベーキングパウダー
28日 (土)	昼食	親子丼 さつま芋きんぴら ブロッコリーのおかまゴ わかめのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、玉ねぎ、卵、三つ葉、かつおだし、醤油、酒、三温糖 さつま芋、れんこん、人参、醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま ブロッコリー、ちくわ、コーン缶、かつお節、醤油 わかめ、白菜、しめじ、えのき、かつお昆布だし、みそ
	おやつ	シュガーラスク	食パン、バター、グラニュー糖

※おやつには毎回、牛乳がつきます。
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。