

12月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん ハニーチキン コールスローサラダ きのこのスープ	スキムミルク せんべい	米、油、押麦、はちみつ、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、ハム	きゅうり、キャベツ、りんご、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、レモン果汁、ねぎ	牛乳 果物
2	火	ごはん 煮魚 小松菜と白菜のごまあえ みそ汁	スキムミルク （手作り） あげパン	米、ロールパン、さつまいも、砂糖、押麦、油、ごま	あかうお、スキムミルク、かにかまぼこ、麦みそ、きな粉、油揚げ	こまつな、はくさい、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが	お茶 クッキー
3	水	ごはん レバー入りハンバーグ 大根サラダ 果物	コーンフレーク	米、玄米フレーク、コーンフレーク、パン粉、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏レバー、卵	りんご、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、きゅうり	お茶 ウエハース
4	木	ごはん 切干大根の炒め煮 ジャーマンポテト 果物	お茶 （手作り） 青菜ごはん	米、じゃがいも、押麦、油、ごま、砂糖	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、ベーコン、だいず、しらす干し	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース、こんぶ、パセリ粉	牛乳 ビスケット
5	金	ごはん えびマヨ ほうれん草サラダ みそ汁	スキムミルク かりんとう	米、マヨネーズ、片栗粉、押麦、油、砂糖、ごま	えび、スキムミルク、牛乳、麦みそ、ハム、しらす干し、油揚げ	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しめじ、にんじん、コーン、ねぎ、レモン果汁	お茶 クラッカー
6	土	ごはん 親子煮 キャベツのごま酢和え 果物	スキムミルク バームクーヘン	じゃがいも、米、押麦、砂糖、ごま	卵、鶏もも肉、スキムミルク、かにかまぼこ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、グリーンピース	お茶 ボーロ
7	日						
8	月	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め さつまいもの甘煮 はるさめスープ	スキムミルク （手作り） 豆腐ドーナツ	さつまいも、米、ホットケーキ粉、油、押麦、砂糖、はるさめ、無塩バター、ごま	牛肉、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、レモン果汁、しょうが	お茶 ビスケット
9	火	ごはん 鮭のポトフ マカロニサラダ 果物	スキムミルク クラッカー	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、押麦、油	さけ、ウインナー、スキムミルク、ハム	みかん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	お茶 せんべい
10	水	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 果物	スキムミルク （手作り） わかめおにぎり	米、さといも、押麦、油、砂糖	鶏もも肉、スキムミルク、卵、ちくわ、かにかまぼこ、しらす干し	りんご、きゅうり、にんじん、れんこん、ごぼう、グリーンピース	お茶 クッキー
11	木	おにぎり チャンボン ごぼうの甘辛揚げ ポイルブロッコリー	スキムミルク かりんとう	ゆで中華めん、米、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	豚肉、スキムミルク、卵	ブロッコリー、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	牛乳 ボーロ
12	金	ごはん さばのおろし煮 かみかみ和え すまし汁	スキムミルク （手作り） フレンチトースト	米、食パン、砂糖、干しそうめん、押麦、無塩バター、ごま	さば、牛乳、スキムミルク、卵、ハム、かまぼこ、すのめ、しらす干し	だいこん、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	お茶 クラッカー
13	土	ごはん しょうが焼き えのきたけの酢の物 ふかしもち	スキムミルク クッキー	米、さつまいも、押麦、油、砂糖	豚肉、スキムミルク、かにかまぼこ	きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが	お茶 せんべい
14	日						
15	月	ごはん 豆腐チゲ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、ごま、ごま油	絹ごし豆腐、豚肉、スキムミルク、鶏ささ身、麦みそ	りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	牛乳 ウエハース
16	火	ごはん 魚のトマトソース 白菜とハムのサラダ かきたま汁	スキムミルク （手作り） クラッカーサンド	米、油、片栗粉、押麦、ごま、砂糖、ごま油	白身魚、スキムミルク、卵、ハム	はくさい、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン、きゅうり、いちごジャム、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ねぎ	お茶 せんべい

今 治 市 (一 般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ごはん ポークカレー ほうれん草とツナのあえ物 果物	スキムミルク バターブリッツ	じゃがいも、米、 カレールウ、押 麦、油	豚肉、スキムミル ク、ツナ油漬缶	バナナ、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじ ん、えのきだけ、グ リンピース、コーン	牛乳 クッキー
18 木	ごはん 五目豆 中華風卵焼き 果物	スキムミルク （手作り） 大学芋	さつまいも、米、 しらたき、油、黒 砂糖、押麦、砂 糖、ごま油、ごま	卵、鶏もも肉、ス キムミルク、だい ず、ツナ油漬缶、 ちくわ	みかん、れんこん、に んじん、たまねぎ、ご ぼう、いんげん、こん ぶ、ねぎ	牛乳 玄米フレーク
19 金	ごはん 魚のムニエル・タルタルソース キャベツとりんごのサラダ コーンスープ	スキムミルク 味付けパン	米、マヨネーズ、 小麦粉、押麦、 油、バター、砂糖	さけ、スキムミル ク、卵、ハム、牛 乳	クリームコーン缶、キャ ベツ、きゅうり、りん ご、たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、らっ きょう、パセリ粉	お茶 クラッカー
20 土	ごはん 大根と牛バラ肉の炒り煮 かぼちゃのサラダ 果物	スキムミルク せんべい	米、しらたき、押 麦、マヨネーズ、 油、砂糖	牛肉、スキムミル ク、ハム	だいこん、バナナ、かぼ ちゃ、にんじん、きゅう り、しいたけ、コーン 缶、グリーンピース	お茶 クッキー
21 日						
22 月	ごはん 鶏だんご鍋 きゅうりと春雨の酢の物 果物	スキムミルク （手作り） かぼちゃ蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、押麦、はるさ め、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆 腐、スキムミル ク、牛乳、卵、し らす干し	みかん、はくさい、きゅう り、かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、しめじ、コーン、根 菜ねぎ、干しぶどう、こん ぶ、わかめ、しょうが	お茶 せんべい
23 火	ごはん 魚のコーンフレーク揚げ キャベツのこんぶ和え みそ汁	スキムミルク ビスケット	米、じゃがいも、 玄米フレーク、 油、小麦粉、押 麦、マヨネーズ	白身魚、スキムミ ルク、卵、麦み そ、油揚げ	キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、えのき だけ、にんじん、ね ぎ、塩こんぶ	牛乳 果物
24 水	おにぎり 肉うどん 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク バームクーヘン	ゆでうどん、米、 マヨネーズ、砂 糖、ごま	牛肉、スキムミル ク、かにかまぼ こ、かまぼこ	りんご、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ごぼう、切り干しだい こん、ねぎ	お茶 ポーロ
25 木	ごはん タンドリーチキン ツナサラダ コーンチャウダー	スキムミルク （手作り） スノーケーキ	米、じゃがいも、 押麦、油、小麦 粉、バター、砂糖	鶏もも肉、牛乳、スキ ムミルク、生クリー ム、ヨーグルト、ツナ 油漬缶、ベーコン、み そ	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、クリームコーン缶、きゅ うり、みかん缶、バナナ、 コーン、レモン果汁、パセ リ、にんにく、しょうが	お茶 ビスケット
26 金	ごはん 魚の竜田揚げ ひじきの白和え 麩のすまし汁	スキムミルク せんべい	米、片栗粉、油、 押麦、しらたき、 焼ふ、砂糖、すり ごま	さば、木綿豆腐、 スキムミルク、か まぼこ、白みそ	ほうれんそう、レモ ン、にんじん、えのき だけ、ひじき、ねぎ、 しょうが	お茶 クラッカー
27 土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	スキムミルク クッキー	米、押麦、砂糖、 ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	お茶 ウエハース

★★風邪を予防する食事★★

冬は乾燥により風邪のウイルスが進入しやすい季節です。通常、体はウイルスが侵入しても外に排除する力を持っています。しかし、急に暑くなったり、寒くなったりと温度の変化が激しく体温調節がうまくいかなくなったり、体力が落ちたりすると免疫力が落ちてしまい、そんな時に鼻やのどの粘膜細胞の中にウイルスが入り込むと仲間が増え始め、風邪の症状が現れます。風邪を引かないよう、こまめな手洗い・うがい、また運動と休養を適度にし、食事面にも気をつけましょう。

◎栄養をしっかりととりましょう！

- たんぱく質…基礎体力をつけ抵抗力を高めます。
・魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など
- ビタミンA…のどや鼻などの粘膜を保護します。
・ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、うなぎ、レバー、チーズなど
- ビタミンC…免疫力を高めます。
・いちご、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、いも類など
- ビタミンB1…糖質をエネルギーに換え、疲労回復に役立ちます。
・肉類、魚介類、大豆製品、グリーンピースなど
- 亜鉛…疲労回復を助けたり新陳代謝を活発にし、免疫機能を高めます。
・牡蠣、レバー、大豆製品、ナッツ類など

◎体を冷やさないようにしましょう！

ウイルスの侵入を防ぐためには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。
免疫機能は体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。

●体を温める食材

- 根菜類（にんじん、かぶ、れんこんなど）
- 寒冷地で採れる果物（さくらんぼ、ももなど）
- 発酵食品（みそ、納豆、キムチ、チーズなど）
- 薬味（しょうが、にんにく、ねぎなど）
- たんぱく質を多く含む食材（肉、魚、卵など）

スープなどの温かい料理で体の中から温めましょう。