

アレルギー表示義務食品：卵、乳、小麦、ソバ、落花生、エビ、カニ
アレルギー表示推奨食品：アワビ、イカ、イクラ、オレンジ、キウイ、牛肉、クルミ、サケ、サバ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マツタケ、モモ、ヤマイモ、リンゴ、ゼラチン、カシューナッツ、ゴマ

日	曜日	こ ん だ て	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血や肉 骨をつくる	(きいろ) 働く力や 体温となる	(みどり) 体の調子を ととのえる	
4	火	むぎごはん まめドライカレー だいこんのあまずあえ チーズ コーペパン ミネストローネ ジャーマンポテト ジャム(チョコ大豆)	ぎゅうにく、ぶたにく、ひよこまめ いんげんまめ、えんどうまめ かつおぶし チーズ だっしふんにゅう とりにく	こめ、むぎ オリーブオイル、ココナッツミルク さとう	しょうが、たまねぎ、ハパイヤ、かぼちゃ しめじ、オクラ、トマト、りんご、にんにく だいこん、きゅうり	小麦、牛肉、豚肉 大豆、鶏肉
5	水	コーペパン ミネストローネ ジャーマンポテト ジャム(チョコ大豆)	だっしふんにゅう とりにく	こむぎこ、さとう、ショートニング マカロニ(小麦)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ パセリ、トマト たまねぎ	大豆 小麦、大豆、鶏肉 牛肉 小麦、大豆、牛肉
6	木	かやくごはん ヨーヨーのあえもの グルクンのシークァサーソースがけ くりごはん おでん	とりにく、チキアギ、あぶらあげ かつおだし とりにく、さきみ グルクン	こめ、あぶら こむぎ、さとう こむぎこ、あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ えだまめ、 ヨーヨー、もやし、コーン シークァサー	小麦、大豆 豚肉、鶏肉 小麦、大豆 小麦、大豆
7	金	くりごはん おでん こさかなのあめがらめ りんごクミ あわごはん ワンタンスープ ホイコーロー	とりにく、あつあげ、こんぶ かまぼこ、かつおだし かたくちイワシ	こめ、くり あぶら	だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん	小麦、大豆
10	月	あわごはん ワンタンスープ ホイコーロー	とりにく、ワンタン(小麦、大豆、豚肉) ぶたにく	こめ、あわ でんぶん、あぶら、さとう ごまあぶら	こまつな、にんじん、たけのこ キャベツ、ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン にら、にんにく、しょうが	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆
11	火	かき わかめごはん ちくぜんに アーサーのあつやまたまご さつまポテト むぎごはん チキンカレー	わかめ とりにく、あつあげ、かつおだし	こめ、さとう あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく れんこん、いんげん、しいたけ	小麦、大豆
12	水	むぎごはん チキンカレー フルーツポンチ	とりにく、レバー、ひよこまめ	こめ、むぎ じゃがいも、こむぎこ、あぶら マーガリン(大豆)	たまねぎ、にんじん、にんにく	小麦、大豆、りんご 牛肉、豚肉
13	木	むぎごはん はっほうさい はるまき(小学校) はるまき(中学校) みかん	ぶたにく、チキアギ	こめ、むぎ さとう、ごまあぶら、でんぶん	はくさい、たまねぎ、もやし、きくらげ にんじん、ヤングコーン、たけのこ しょうが	小麦、大豆 鶏肉
14	金	はいがパン べにいもスープ ツナサラダ ブルーベリー	だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ショートニング こむぎはいが べにいも、じゃがいも、こむぎこ マーガリン(乳、大豆、豚肉)、生クリーム さとう	たまねぎ きゅうり、キャベツ、コーン ブルーベリー	大豆 乳、小麦、大豆 鶏肉、牛肉
17	月	むぎごはん ちゅうかコーンスープ チンジャオロースー	とりにく、たまご、とうふ	こめ、むぎ でんぶん	コーン、しいたけ、こまつな	小麦、大豆 鶏肉
18	火	おきなわふうやまそば ひじきとだいずのあえもの だいがくいも	ぶたにく ひじき、だいず、シーチキン	おきなわそば(小麦)、あぶら さとう さつまいも、さとう、水あめ、あぶら はちみつ、ごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ きりぼしだいこん、にんじん	大豆、りんご 小麦、大豆 小麦、大豆
19	水	こくとうパン クラムチャウダー ヨーグルスロー ししゃもフライ コーンピラフ	だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ショートニング こくとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム パセリ キャベツ、きゅうり、コーン	大豆 乳、小麦、大豆 鶏肉、牛肉
20	木	コーンピラフ ブロッコリーサラダ さばトマトに あわごはん りんご きりぼしだいこんいため	とりにく	こめ、マーガリン(大豆)、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン マッシュルーム ブロッコリー、カリフラワー	小麦、大豆、牛肉 鶏肉
21	金	さばトマトに あわごはん りんご きりぼしだいこんいため	さば	さとう、でんぶん、あぶら	トマト、たまねぎ	小麦、大豆
25	火	むぎごはん すきやきうどん しのだに	ぎゅうにく、なると かつおだし とりにく、かつおだし、あぶらあげ ひじき	うどん(小麦)、あぶら、さとう さとう、ラード、パンこ、でんぶん	たまねぎ、はくさい、にんじん、こんにゃく ながねぎ たまねぎ、にんじん、コーン グリーンピース	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉
26	水	むぎごはん とうふとやさいのあんかけどん ミニにくまん カルフィッシュ むぎごはん ましのじる	とうふ、ぶたにく、オイスターソース	こめ、むぎ あぶら、でんぶん、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな しいたけ、しょうが、にんにく	小麦、大豆、鶏肉
27	木	むぎごはん ましのじる きんぴらごぼう あかうおのてんぷら ミルメーク(ココア) ターメリックライス レンズまめシチュー かいそうサラダ プリン(乳・卵不使用)	ぶたにく、かつおだし チキアギ、かつおだし	こめ、むぎ でんぶん	だいこん、ごぼう、にんじん、ながねぎ きりぼしだいこん、こんにゃく、にんじん グリーンピース りんご	大豆 小麦、大豆
28	金	ターメリックライス レンズまめシチュー かいそうサラダ プリン(乳・卵不使用)	とりにく、とうふ、かつおだし	こめ、むぎ でんぶん	にんじん、しいたけ、たけのこ、ながねぎ ほうれんそう ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく	小麦、大豆

かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
- 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 3** 外で元気に遊び体力をつける
- 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 5** 人混みをさけるようにする

うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

