



# 1月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名						
				鶏やカになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの				
5	月	タコ上げカレー スープ フルーツヨーグルト	ミルク ごまおしやれりターアングナー							
6	火	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ 石狩り汁 フルーツ	ミルク 温ソーメンの梅風味							
7	水	沖縄風七草雑炊 鶏から揚げ 白和え フルーツ	ミルク おにぎり 和え物							
8	木	<b>弁当会</b>								
9	金	しそご飯 魚のステーキ風 ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 鏡開き ぜんざい							
10	土	人参にら井 ミルク フルーツ								
13	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 紅芋チップス							
14	水	あわご飯 レバー畜田揚げ もずくスープ からし菜サラダ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン							
15	木	スパゲティボンゴレ 温サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり							
16	金	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク アメリカンドーナツ							
17	土	野菜サンド 茹卵 ミルク ミルク フルーツ								
19	月	あわご飯 焼き肉 ウカライチー みそ汁 フルーツ	ミルク 山芋アガラサー							
20	火	シーフードカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク クジムチ 幼児せんべい							
21	水	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋							
22	木	あわご飯 オムレツきのこあん 人参グラッセ 冬キャベツと豆乳のスープ フルーツ	ミルク バナナケーキ							
23	金	あわご飯 ワカサギのフリッター キャロットサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 茹ウインナーとブロッコリー							
24	土	中華丼 ミルク フルーツ								
26	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク 黒糖入りスコーン							
27	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	温かい麦茶 ムーチャー							
28	水	麦ご飯 八宝菜 ちくわのフリッター かき玉スープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ							
29	木	お誕生日おめでとう! メニュー	ミルク パースデーケーキ							
30	金	沖縄そば からし菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり							
31	土	パン 冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ								

寒い日と暖かい日があり、衣服の調整が難しいですね。『チョット風邪気味かな?』という風邪のひき初めに、ねぎみそ湯が結構効きますよね。 ねぎ、玉葱には発汗を促して風邪を治すという働きがあります。

鍋に煮立てたお湯にかつお節を入れ、みそをとき、おろし生姜と刻んだねぎを入れて熱いうちに『フ～フ～』言いながら飲むと効果的です。 これは、硫化アリル という刺激成分が利尿、発汗を促進し、胃液の分泌を良くし、食欲を増進させます。その他に血液をきれいにし、下痢を止め、記憶力を増し、結核、不眠症にも効くと言われてます。

風邪の予防には、ウイルスに強いビタミンC の多い食品や、皮膚やのどの粘膜を強くする ビタミンA を多く含む食品を心掛けて毎日の食事をする事です。