



1月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
4	月	タコ上げカレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク チンピン			
5	火	あわご飯 ラフテー 大根サラダ お雑煮麩清し汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子			
6	水	あわご飯 おからハンバーグ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド			
七草 鏡開き	7 木	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	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			
9	土	焼き芋 湯じ豆腐 和え物 ミルク フルーツ				
12	火	あわご飯 厚揚げの甘辛煮 小松菜の炒め 豚肉と島人参のお汁 フルーツ	ミルク アガラサー			
13	水	あわご飯 レバー竜田揚げ 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			
14	木	弁当会				
ムーチー	15 金	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 ムーチー			
16	土	鶏照り焼き丼 ミルク フルーツ				
18	月	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 紅芋スティック			
19	火	あわご飯 ワカサギのフリッター みそ汁 フルーツ キャロットサラダ	ミルク 茹うインナーとブロッコリー			
20	水	あわご飯 切干大根のオムレツ風 シーザーサラダ みそ汁 フルーツ	コーンブレイクインミルク フルーツ			
21	木	ベジタブルカレー みかんヨーグルト スープ	ミルク ドーナツ			
22	金	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ餃子 スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
23	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				
25	月	スパゲティボンゴレ 温サラダ スープ フルーツ	ミルク しそおにぎり			
26	火	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
27	水	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト			
28	木	ライス 魚のピカタ 温野菜のサラダ ポテト きのこスープのパイのせ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
29	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			
30	土	パン 冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ ミルク				

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。