

# きゅうしょくだより

2023.12.01

## ☆ 風邪をひかないために・・・ ☆

### ☆ 睡眠

しっかり寝て、生活リズムを整えましょう。  
寝る時間が遅い・短い・バラバラ・・・  
疲れが取れなくなってしまうです。



### ☆ 水分補給

こまめに水や麦茶を飲みましょう。  
口の中が乾いていると  
ウイルスやばい菌が体の中に入りやすくなります。



### ☆ うがい・手洗い

こまめにうがい手洗いをしましょう。

- 外から帰ってきた時
- ごはんを食べる時

必ずやりましょう♪



### ☆ しっかりご飯を食べる

元気に過ごすのが一番です。  
朝・昼・晩時間を決めて  
しっかりご飯を食べましょう。



### ☆ 免疫力を高める

ウイルスやばい菌に負けない 元気な体づくり♪



体を動かす

体を温める

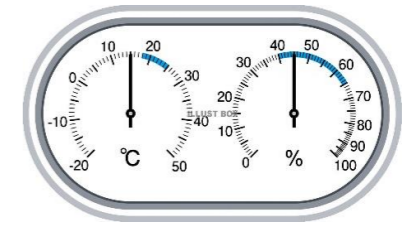
根菜類を食べる

リラックス

### ☆ 室内の温度 & 湿度

部屋の温度 18℃～22℃

湿度 45%～60%



乾燥しやすい季節です。加湿を工夫しましょう。

### ☆ 風邪に負けない おすすめ食べ物 ☆



人参



ブロッコリー



小松菜



大根



鶏肉



納豆



生姜



にんにく

★ 12がつ りにゅうしょく めにゅー ★

ひにち	ようび	ごっくん 期		もぐもぐ 期		かみかみ 期		ぱくぱく 期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
1	きん	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ふわふわおむれつ れんこんのすのもの きざみ みそしる(はくさい) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそぼろたまごやき れんこんのすのもの みそしる(はくさい) りんご	ぎゅうにゅう どーなつ
2 16	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに こんそめすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに ぶろっこりーのまよねーすぞえ きゃべつのかんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりももにくのとまとに ぶろっこりーのまよねーすぞえ きゃべつのかんそめすーぶ みかん	ぎゅうにゅう こくとうばん
4 18	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに にんじんのやわらかに こんそめすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのしちゅー きゃろっとらべ こんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねにくのみるくかりー きゃろっとらべ りんご	ぎゅうにゅう すこーん
5 19	か	うどんのたくたに ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	うどんのやわらかに ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん ふのうすくすに ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	くりーむすーぶすばけていー ゆでやさい(ぶろっこりー・にんじん) りんご	ぎゅうにゅう ゆうやけごはん
6 20	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん もめんどうふのとさに きゅうりとにんじんのなむる みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん もめんどうふのとさに きゅうりとにんじんのなむる みそしる(じゃがいも・ほうれんそう) ばなな	ぎゅうにゅう ばりんこ かすてら
7 21	もく	ばんがゆ しろみざかなのペーすと きゃべつのかんそめすーぶ うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに きゃべつのかんそめすーぶ やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん しろみざかなのうすくすに ふれんちさらだ みねすとろーね みるく 80	みるく 200 おかし	ろーるばん なまさけのかわりやき ふれんちさらだ みねすとろーね おれんじ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
8 22	きん	つぶしがゆ ふのペーすと だいこんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに だいこんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに だいこんのにも すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 닭개장(たるけじゃん) (かんこく・ちょうせん とりとやさいのすーぶ) りんご	ぎゅうにゅう かぼちゃの おやき
9 23	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに きりぼしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたももにくのてりやき きりぼしだいこんのさらだ みそしる(さつまいも・こまつな) みかん	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい
11 25	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに こんそめすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに やさいのびくるす こんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	やさいびらふ とりももにくのろーすとちきん やさいのびくるす こんそめすーぶ りんご	ぎゅうにゅう てづくりばん
12 26	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに ほうれんそうのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに ほうれんそうのおひたし すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのみそに ほうれんそうのおひたし すましじる(ながねぎ) みかん	ぎゅうにゅう とうにゅう かすたーどぶりん
13 27	すい	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに さつまいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん いりどうふ さつまいものれもん すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん まーぼーどうふ さつまいものれもん わんだんすーぶ りんご	ぎゅうにゅう ばんすけ びすけっと
14 28	もく	ばんがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに こんそめすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん にくだんごのうすくすに にんじんのぐらっせ こんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん おーとみーるはんばーぐ にんじんのぐらっせ くりーむすーぶ おれんじ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
15	きん	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに れんこんのすのもの きざみ みそしる(はくさい) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりればーのいために れんこんのすのもの みそしる(はくさい) りんご	ぎゅうにゅう どーなつ



😊 12がつ めにゅー 😊

2023.12.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
				1	2
				ごはん みそほろ たまごやき れんこんのすのもの みそしる (はくさい・あぶらあげ)	ごはん とりももにくの とまとに ぶろっこりーの まよねーすぞえ こーん と きゃべつ の こんそめすーぶ
				りんご	みかん
				ぎゅうにゅう どーなつ	ぎゅうにゅう こくとうばん
4	5	6	7	8	9
ごはん とりむねにくの ちきんかりー きゃろっとらぺ	とうにゅうすーぶすばげていー ゆでやさい (ぶろっこりー・にんじん)	むぎごはん なまあげの とさに ひじきの なむる みそしる (じゃがいも・ほうれんそう)	ろーるばん なまさけの かわりやき ふれんちさらだ みねすとろーね	ごはん 닭개장 (たるけじゃん) (かんこく・ちょうせん とりとやさいのすーぶ)	ごはん ぶたももにくの ごまてりやき きりほしだいこんの さらだ みそしる (さつまいも・こまつな)
りんご	みかん	ばなな	おれんじ	りんご	みかん
ぎゅうにゅう こーん すこーん	ぎゅうにゅう やきとうもろこし ごはん	ぎゅうにゅう ぱりんこ ひとくち かすてら	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ちょうせいとうにゅう かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい
11	12	13	14	15	16
やさいびらふ (かれーあじ) とりてばもとの ろーすとちきん やさいのびくるす こーんの こんそめすーぶ	むぎごはん さばのみそに ほうれんそうの ごまあえ すましじる (まいたけ・ながねぎ)	ごはん まーぼーどうふ さつまいもの れもん わんたんすーぶ	しょくばん おーとみーる はんぱーぐ にんじんの ぐらっせ じゃがいもそてー くりーむこーんすーぶ	ごはん とりればーの いために れんこんの すのもの みそしる (はくさい・あぶらあげ)	ごはん とりももにくの とまとに ぶろっこりーの まよねーすぞえ こーん と きゃべつ の こんそめすーぶ
りんご	みかん	りんご	おれんじ	りんご	みかん
ぎゅうにゅう どらいふるーつ ぱん	ぎゅうにゅう とうにゅう かすたーどぶりん	ちょうせいとうにゅう ほんすけ あすばらがすびすけっと	ぎゅうにゅう りんご ぜりー	ぎゅうにゅう どーなつ	ぎゅうにゅう こくとうばん
18	19	20	21	22	23
ごはん とりむねにくの ちきんかりー きゃろっとらぺ	とうにゅうすーぶすばげていー ゆでやさい (ぶろっこりー・にんじん)	むぎごはん なまあげの とさに ひじきの なむる みそしる (じゃがいも・ほうれんそう)	ろーるばん なまさけの かわりやき ふれんちさらだ みねすとろーね	ごはん 닭개장 (たるけじゃん) (かんこく・ちょうせん とりとやさいのすーぶ)	ごはん ぶたももにくの ごまてりやき きりほしだいこんの さらだ みそしる (さつまいも・こまつな)
りんご	みかん	ばなな	おれんじ	りんご	みかん
ぎゅうにゅう こーん すこーん	ぎゅうにゅう やきとうもろこし ごはん	ぎゅうにゅう ぱりんこ ひとくち かすてら	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ちょうせいとうにゅう かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう はーべすと まがりせんべい
25	26	27	28		
やさいびらふ (かれーあじ) とりてばもとの ろーすとちきん やさいのびくるす こーんの こんそめすーぶ	むぎごはん さばのみそに ほうれんそうの ごまあえ すましじる (まいたけ・ながねぎ)	ごはん まーぼーどうふ さつまいもの れもん わんたんすーぶ	しょくばん おーとみーる はんぱーぐ にんじんの ぐらっせ じゃがいもそてー くりーむこーんすーぶ		
りんご	みかん	りんご	おれんじ		
ぎゅうにゅう どらいふるーつ ぱん	ぎゅうにゅう とうにゅう かすたーどぶりん	ちょうせいとうにゅう ほんすけ あすばらがすびすけっと	ぎゅうにゅう りんご ぜりー		