

きゅうしょくだより

2025.12.01

☆ 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います。



☆ 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

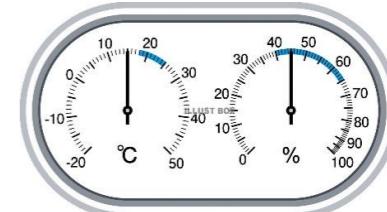
ウイルスやばい菌に負けない 元気な体づくり♪



☆ 室内の 温度 & 湿度

部屋の 温度 18°C ~ 22°C

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

★ 11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 15 29	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと 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 さつまいものやわらかに 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 さつまいものあまに みそしる(きりぼし)	みるく 80 おかし	ごはん とりもものかれーやき さつまいものあまに みそしる(きりぼし・こまつな)	ぎゅうにゅう ぶどうばん
4 18	か	つぶしがゆ ふのペーすと 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 んじんのやわらかに やさいじる	みるく 120	みるく 200 なんはん とりささみのしちゅー きりぼしだいこんのさらだ	みるく 80 おかし	ごはん ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
5 19	すい	ばんがゆ きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいやさいじる	みるく 160	みるく 200 ばんがゆ きぬどうふのうすくすに さつまいものやわらかに やさいじる	みるく 120	みるく 200 しょくばん おからはんぱーぐのうすくすに さつまいものふれんちさらだ やさいじる	みるく 80 おかし	しょくばん れんこんのおかはんぱーぐ さつまいものふれんちさらだ	ぎゅうにゅう ぶりん
6 20	もく	うどんのくたくたに しろみざかなのペーすと 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 うどんのやわらかに しろみざかなのうすくすに だいこんのやわらかに すましじる	みるく 120	みるく 200 うどん しろみざかなのうすくすに だいこんのやわらかに すましじる	みるく 80 おかし	さわにうどん かじきのてんぱら	ぎゅうにゅう りんごと さつまいもけーき
7 7	きん	つぶしがゆ 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 とりささみのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいじる	みるく 120	みるく 200 なんはん とりささみのうすくすに ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぶ	みるく 80 おかし	ごはん とりもととごぼうのいたために ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぶ	ぎゅうにゅう こくとうばん
8 22	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと 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 きゃべつのやわらかに 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 きゃべつときゅうりのあえもの みそしる(きりぼし)	みるく 80 おかし	ごはん とりもものてりやき きゃべつときゅうりのこぶあえ みそしる(きりぼし・こまつな)	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
10	げつ	つぶしがゆ 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 とりささみのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいじる	みるく 120	みるく 200 なんはん Aji de gallina (あひでがじーな) ゆでぶろっこりー・にんじん	みるく 80 おかし	ごはん Aji de gallina (あひでがじーな) ゆでぶろっこりー・にんじん	ぎゅうにゅう さつまいももち
11 25	か	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと 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 うどんのやわらかに こうや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 うそん こうや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 80 おかし	しょうゆらーめん だいすのかきあげ	ぎゅうにゅう こくとうむしばん
12 26	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと 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 しろみざかなのうすくすに 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 しろみざかなのうすくすに んじんのきんぴら なっとうじる	みるく 80 おかし	ごはん さけのもみじやき れんこんのきんぴら なっとうじる	ぎゅうにゅう まかろにみたらし
13 27	もく	ばんがゆ こうやどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと 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 ほうれんそうのやわらかに やさいじる	みるく 120	みるく 200 しょくばん ほうれんそうのぐらたん きゃべつのこんそめすーぶ	みるく 80 おかし	しょくばん ほうれんそうのぐらたん きゃべつのこんそめすーぶ	ぎゅうにゅう どらいかれー
14 28	きん	つぶしがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいすましじる	みるく 160	みるく 200 おかゆ 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 なんはん はんぱーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー・にんじん	みるく 80 おかし	★おべんとうばす★ おにぎり・はんぱーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー・にんじん・とまと	ぎゅうにゅう なほりたん
17	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと はくさいのペーすと 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 はくさいのやわらかに みそしる	みるく 120	みるく 200 なんはん つないりたまごやき にんじんのにもの みそしる(はくさい)	みるく 80 おかし	ごはん つないりたまごやき ひじきのいりに みそしる(はくさい・あぶらあげ)	ぎゅうにゅう とうにゅうもち
21	きん	つぶしがゆ 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 ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさいじる	みるく 120	みるく 200 なんはん とりればーのうすくすに ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぶ	みるく 80 おかし	ごはん とりればーのいたために ぶろっこりーのちゅうかあえ はくさいすーぶ	ぎゅうにゅう こくとうばん

★ 12がつ めにゅー ★

2025.12.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6
ごはん ぼーくかれー ひじき の ちゅうかさらだ	しょくばん ちりこんかん ぶろっこりー の ぴくるす とうにゅう ぱんぶきんすーぶ	とうにゅう すーぶすばげていー きゅろっとらべ	ごはん ぶりとだいこん の かさねに しらあえ みそしる (ふ・ながねぎ)	ごはん とりむね の かおりあげ れんこん の すのもの みそしる (とうふ・なめこ)	ごはん とりももの てりやき さつまいもの あまに みそしる (きゅべつ・こーん)
おれんじ	ばなな	りんご	ばなな	りんご	おれんじ
むぎちや ちーずかっぱけーき	ぎゅうにゅう つな の たきこみごはん	ぎゅうにゅう ふかし さつまいも	ぎゅうにゅう ふる一つ かんてん	むぎちや ぱんぶていんぐ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
8	9	10	11	12	13
かぼちゃいり すいとん	ちきん おむらいす こんそめすーぶ	ごはん ししゃもの ふらい きゅべつ の おーろらさらだ みそしる (さつまいも・あぶらあげ)	しょくばん とりむね の まーまれーどやき おんやさい さらだ ふらいどぼてと	ごはん 酸菜炒豚肉 (つあんつあいとんつうろう) じゃがいもの ほそぎりいため	ごはん こうやどうふ の にもの きゅべつ の しおこぶあえ みそしる (きりぼし・こまつな)
おれんじ	ばなな	りんご	ばなな	りんご	おれんじ
ぎゅうにゅう KAMOTEQ (かもてきゅー)	ぎゅうにゅう かぼちゃ の けーき	むぎちや とうにゅう ひやむぎ	ぎゅうにゅう どらいかれー	むぎちや よーぐると ほしいも	ぎゅうにゅう こくとうばん
15	16	17	18	19	20
ごはん ぼーくかれー ひじき の ちゅうかさらだ	しょくばん ちりこんかん ぶろっこりー の ぴくるす とうにゅう ぱんぶきんすーぶ	とうにゅう すーぶすばげていー きゅろっとらべ	ごはん ぶりとだいこん の かさねに しらあえ みそしる (ふ・ながねぎ)	ごはん ぶたれぱー の かおりあげ れんこん の すのもの みそしる (とうふ・なめこ)	ごはん とりももの てりやき さつまいもの あまに みそしる (きゅべつ・こーん)
おれんじ	ばなな	りんご	ばなな	りんご	おれんじ
むぎちや ちーずかっぱけーき	ぎゅうにゅう つな の たきこみごはん	ぎゅうにゅう ふかし さつまいも	ぎゅうにゅう ふる一つ かんてん	むぎちや ぱんぶていんぐ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
22	23	24	25	26	27
かぼちゃいり すいとん	ちきん おむらいす こんそめすーぶ	ごはん ししゃもの ふらい きゅべつ の おーろらさらだ みそしる (さつまいも・あぶらあげ)	しょくばん とりむね の まーまれーどやき おんやさい さらだ ふらいどぼてと	ごはん 酸菜炒豚肉 (つあんつあいとんつうろう) じゃがいもの ほそぎりいため	ごはん こうやどうふ の にもの きゅべつ の しおこぶあえ みそしる (きりぼし・こまつな)
おれんじ	ばなな	りんご	ばなな	りんご	おれんじ
ぎゅうにゅう KAMOTEQ (かもてきゅー)	ぎゅうにゅう かぼちゃ の けーき	むぎちや とうにゅう ひやむぎ	ぎゅうにゅう どらいかれー	むぎちや よーぐると ほしいも	ぎゅうにゅう こくとうばん
29	30	31			