

# 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



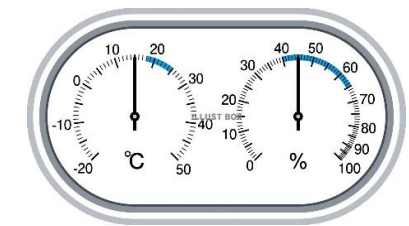
リラックス

### ☆ 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

★ 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 ペースと さつまいもの ペースと 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	みるく 200 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) おれんじ	ぎゅうにゅう ぶどうばん
4 18	か	つぶしがゆ ふの ペースと にんじんの ペースと 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 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	みるく 200 おかし	ごはん ちきん かれー きりぼしだいこんの さらだ おれんじ	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 ペースと さつまいもの ペースと 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 おからはんばーぐの 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	みるく 200 おかし	しょくばん れんこんの おからはんばーぐ さつまいもの ふれんちさらだ ばなな	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 ペースと だいこんの ペースと 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	みるく 200 おかし	さわにうどん かじきの てんぶら か き	ぎゅうにゅう りんごと さつまいもけーき
7	きん	つぶしがゆ ふの ペースと ぶろっこりーの ペースと 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	みるく 200 おかし	ごはん とりももの ごぼうの いために ぶろっこりーの ちゅうかあえ はくさいすーぶ りんご	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 ペースと きゃべつの ペースと 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	みるく 200 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) おれんじ	ぎゅうにゅう ばうむくーへん
10	げつ	つぶしがゆ ふの ペースと ぶろっこりーの ペースと 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	みるく 200 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 りんご	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 ペースと さつまいもの ペースと 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	みるく 200 おかし	しょうゆ らーめん だいずの かきあげ ばなな	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 ペースと にんじんの ペースと 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 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 にんじんの きんぴら なっとうじる みるく 80	みるく 200 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 か き	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 ペースと ほうれんそうの ペースと 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	みるく 200 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 ばなな	ぎゅうにゅう どらいいかれー
14 28	きん	つぶしがゆ ふの ペースと ぶろっこりーの ペースと 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 はんばーぐ ・ たまごやき ゆでぶろっこりー ・ にんじん みるく 80	みるく 200 おかし	★おべんとうばす★ おにぎり・はんばーぐ・たまごやき ゆでぶろっこりー&にんじん・とまと みかん	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 ペースと はくさいの ペースと 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 つなிரい 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	みるく 200 おかし	ごはん つなிரい 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) ばなな	ぎゅうにゅう とうにゅうもち
21	きん	つぶしがゆ ふの ペースと ぶろっこりーの ペースと 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	みるく 200 おかし	ごはん とりればー の いために ぶろっこりーの ちゅうかあえ はくさいすーぶ りんご	ぎゅうにゅう こくとうばん

★ 1 2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  おれんじ	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 ぱんぷきんすーぷ  ばなな	とうにゅう すーぷすばげていー きゃろっとらぺ  りんご	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)  ばなな	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)  りんご	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 (きゃべつ・こーん)  おれんじ
むぎちゃ ちーずかつぷけーき	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 ふるーつ かんてん	むぎちゃ ぱんぷていんぐ	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  おれんじ	ちきん おむらいす  こんそめすーぷ  ばなな	ごはん ししゃも の ふらい きゃべつ の おーろらさらだ みそしる (さつまいも・あぶらあげ)  りんご	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  ばなな	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  りんご	ごはん こうやどうふ の にもの きゃべつ の しおこぶあえ みそしる (きりぼし・こまつな)  おれんじ
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	むぎちゃ とうにゅう ひやむぎ	ぎゅうにゅう どらいかれー	むぎちゃ よーぐると ほしいも	ぎゅうにゅう こくとうぱん
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  おれんじ	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 ぱんぷきんすーぷ  ばなな	とうにゅう すーぷすばげていー きゃろっとらぺ  りんご	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)  ばなな	ごはん ぶたればー 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)  りんご	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 (きゃべつ・こーん)  おれんじ
むぎちゃ ちーずかつぷけーき	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 ふるーつ かんてん	むぎちゃ ぱんぷていんぐ	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  おれんじ	ちきん おむらいす  こんそめすーぷ  ばなな	ごはん ししゃも の ふらい きゃべつ の おーろらさらだ みそしる (さつまいも・あぶらあげ)  りんご	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  ばなな	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  りんご	ごはん こうやどうふ の にもの きゃべつ の しおこぶあえ みそしる (きりぼし・こまつな)  おれんじ
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	むぎちゃ とうにゅう ひやむぎ	ぎゅうにゅう どらいかれー	むぎちゃ よーぐると ほしいも	ぎゅうにゅう こくとうぱん
29	30	31			