緑色の食品一からだの調子を整える

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがお ろそかになりがちです。冬場の手洗いは、 かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行 うようにしましょう。

赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる

」 ■ あてはまるものに印をつけてみよう







」ちょっとぬらすだけ

| ハンカチを持っていないので手を ふったり洋服でふいているよ

つめはのばしたまま

石けんは使うけど手のひらを

┘ るだけでおしまい

友だちとよくハンカチの 貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基 本がきちんとできていません。石けんを 使って洗い残しがないようよく洗い、き れいなハンカチやタオルでふくように心



食のことわざ

もちはもち屋



もちは本職であるもち屋がつくのが一番お いしいことから、素人がいくらうまくても本 職にはかなわないという意味。

2歳 ニーチビリー 豆乳ラスク 寒天 砂糖) 大きな粉せんべい きな粉せんべい きな粉棒 こい口ようゆ みりん うす口ようゆ ほしのおせんべい うの花クッキー りんご のコンポート はば節 酒) はしのおせんべい うの花クッキー りんご のコンポート (りんご 砂糖) うの花クッキー りんご のボクッキー りんご) 中乳 ト たんぱく質 14.6g 16.9g 23.9g 22.2g 28.1g 28.4g 23.9g 27.9g 19.5g 28.6g 施脂質 12.4g 13.7g 13.7g 12.8g 18.2g 9.9g 16.3g 19.7g 16.7g 12.4g たんぱく 19.5g 28.1g 28.4g 23.9g 27.9g 19.7g 16.7g 12.4g たんぱく 19.7g 16.7g 12.4g 24.4g 23.5g 22.2g 28.1g 28.2g 28.2g 28.1g 28.2g	;	《仕入の都合	により、材料が変わ	る場合があります			1	日	だ 上は	≪三色栄養≫働	きにより食品を三色に分	けることができます
### 2	•	※完了食は小	さく刻み薄めていま	す。			1)	7 和及	たみり		黄色の食品一熱や力	のもとになる ▲
#末 本人 本元 本元 本元 本元 本元 本元 本元		日付	20日(土)		23日(火)		25日(木)					
本土世 大・アクチップ からいかい からいかい からならか からからか からから からからか からから からからか からからか からからか からからか からからか からからか からから からからか からから			チキンライス	ご飯	ゆかりご飯	そぼろ丼	きつねうどん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
● 本語			■米	■米	■米	■米	■うどん	■米	■米	■米	■米	■米
●			▲人参		ゆかりふりかけ	●豚ミンチ	●薄揚げ					
### A 10 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			▲玉葱	ポークチャップ		▲いんげん	●かまぼこ	カレイの照り焼き	ピーマン肉詰め	鶏の	マーボー豆腐	ささ身フライ
### A 10 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2			●鶏肉	▲人参	すき焼き風煮	▲人参	●わかめ	●カレイ	▲ピーマン	マーマレード焼き	●木綿豆腐	●ささ身
サチャンプリタ			▲ピーマン	▲玉葱		タケヤ味噌	▲ねぎ	こい口しょうゆ	▲玉葱	●鶏肉	▲玉葱	小麦粉
### P **P **P **P **P **P **P **P **P **					▲人参	砂糖		みりん			1	パン粉
世代のアントゥーク・アナップ といかツァス はませま はいっという はい						鶏がらスープ						
型						1 ' -						I I
議したいっつと、						'-						
展						1		"				
塩 カース								白和え				高野豆腐の
■ 数				The state of the s		"				", ", "	l .	
■ ボテナラグ NA				, ·		レモン和え	20.11		•	無限ピーマン		
■じゃが年		昼	ポテトサラダ	小松並の炒め物			野芸小人				1	I I
▲ 人参						1					l .	
▲ 五五			_		· ·	1			^{/III}		l .	
★ 2 → 2						1			キャベッサニガ			
食 () まからり () おかん () おかん () おかん () まであり () おかん () まであり (1						
食 ドレッシング (マヨネーズ風) お油 (東端汁 人間を) (マヨネーズ風) か油 (塩によう) 油 (塩によう) 油 (塩によう) 油 (塩によう) 油 (塩によう) 土土ナンスーブ (ネーブ 人工) (本で) 中華味 (小支が) 中華味 (小支が) 砂油 (コーラ) (マーブ)					/ #	1 ' '				して油	/#	
食					1上16分:上				1	n土 nda :上	山井和さ	
砂糖 スープ 本人のき 本作 本人のき 本作 本人のき 本人で 本				泄		炒糖 			1			1
性	食	食		- →		n+ n4> ` I			1			酒
本もやし 本中本の							泄		(育して)			n+ n4-> 1
# 1			<u>塩</u>			1		<u>塩</u> 			l .	
本記意						1		-1-4551				
▲ボセリ チキンコンソメ 第からスープ 第からスープ 第かん 本子グウ変 ▲コーン ●かわめ 中華味 第からスープ ★チンヴェ変 ▲コーン ●わかめ 中華味 第からスープ *** O離 ビーチゼリー ハイハイン 1歳 夏乳ラスク ビーチゼリー 夏乳ラスク (*)・支非 シャル シャルシラ *** 2歳 ビーチゼリー 夏乳ラスク (*)・フェギリー シャルシラ *** ***					さば節	1				さば節		
→ 本・ションソメ						1						
●味噌 さば節 ●味噌 さば節 ●味噌 さば節				鶏がらスープ 		さば節 						
O蔵			チキンコンソメ								さば節	さば節
O歳									さば節			
○歳 ピーチゼリー すようかん りんごケーキ おかん 紫芋せんべい おかん まはペシーラな粉せんべい おかん さな粉せんべい おかん さな粉せんべい おかん さな粉せんべい おかん さな粉せんべい おかん さは節 油 かかん さは節 油 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・								さば節				
O歳 ピーチゼリー											l .	
0歳 ピーチゼリー												
O歳 ピーチゼリー											●わかめ	
O歳 ピーチゼリー											中華味	
Time											鶏がらスープ	
カイハイン 1歳 ピーチゼリー 豆乳ラスク 2歳 ピーチゼリー 豆乳ラスク 2歳 ピーチゼリー 豆乳ラスク 2歳 ピーチゼリー 豆乳ラスク またいでく 海綿が砂糖 レモン 卵 無塩パター かかん またいでく 海綿が砂糖 カかん またいでく 海綿が砂糖 カルム カルム カルム カルム カかん またいでく 海綿が砂糖 大・ナナ リんごのコンポート はしのおせんべい カの花クッキー カルムでのコンポート 水ナー カルムでのコンポート 水ナー カルムでのコンポート 水ナー カルムでのコンポート 水ナー カルムでのコンポート 水ナー カルムでのコンポート ボートンジ カルムでのオクッキー カルムでのカッキー カルムでのカッキー カルムでのカッキー カルムでのカッキー カルムでのカッキー カルムでのカッキー カルムでのカッキー カルムでのカッキー カルムがトレム・カウ味 オレンジ おまんべい・カラダ味 カルムでのカッキー カルムであります カルムでのカッキー カルムでのカット カルムでのカット カルムでのカット カルムでのカット カルムでのカッキー カルムでのカット カルムでのカッ		0歳	ピーチゼリー			1 '	¥ FI	バナナ	りんごのコンポート			I I
1歳 ビーチゼリー 豆乳ラスク				生 トうか 4.	りんごケーキ	紫芋せんべい	カロ おにぎり			買かりないよう	マッシュポテト	
空間 であって では、		1 告	ピーチゼリー		5/02/7-4	みかん	031223	<u> </u>	りんごのコンポート	1 271,2VC)	* > > _ 1	オレンジ
2歳 ニーチビリー 豆乳ラスク 寒天 砂糖) レモン 卵 無塩バター みかん きな粉性んべい きな粉棒 きば節 酒) こい口ようゆ みりん うす口ようゆ ほん のエクッキー りんご のエクッキー りんご の花クッキー りんご の花クッキー りんご の花クッキー りんご か糖) っの花クッキー りんご かませんべいしょうゆ味 ませんべいしょうゆ味 をは節 酒) はば節 酒) 中乳 トんぱく質 14.6g 16.9g 23.9g 22.2g 28.1g 28.1g 28.4g 23.9g 27.9g 19.5g 28.6g 施水化物 84.6g 86.9g 104.5g 70.2g 90.5g 70.7g 69.5g 71.9g 81.5g 70.2g 食塩相当量 3.5g 0.8g 2.2g 2.1g 3.5g 2.2g 1.7g 2.1g 1.0g 1.9g 中乳 中	L		豆乳ラスク			きな粉せんべい	(米 人参 牛蒡 椎茸 鶏肉	ほしのおせんべい	うの花クッキー			おせんべいサラダ味
日本	おわ		ピーチゼリー	(さつま芋	(小麦粉 砂糖	みかん	こんにゃく 薄揚げ 砂糖	バナナ	りんごのコンポート	(さつま芋 大豆	(じゃが芋 塩	オレンジ
よのでは、 大きないできます。 大きないできますます。 大きないできますないできますます。 大きないできますます。 大きないできますます。 大きないできますます。 大きないできますます。 大きないできますますます。 大きないできますまするのできますます。 大きないできますます。 大きないできますまするできますますまするのできますまするできまするできますまするできまするできまするできまするできまするで	つ	∠麻	豆乳ラスク			きな粉せんべい	こい口しょうゆ みりん	ほしのおせんべい	うの花クッキー		牛乳 砂糖	おせんべいサラダ味
りんご りんご うの花クッキー りんご うの花クッキー 一	_]	無塩バター	みかん	うすロしょうゆ 昆布	バナナ		油)	無塩バター)	オレンジ
りんご りんご うの花クッキー りんご うの花クッキー 一		3—5歳	芋けんぴ		ベーキングパウダー	きな粉棒	さば節 酒)	源氏パイ	(りんご 砂糖)			おせんべいしょうゆ味
O-5歳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛					りんご)							
エネルギー 571Kcal 517Kcal 612Kcal 544Kcal 613Kcal 580Kcal 549Kcal 560Kcal 517Kcal 540Kcal 540K		0-5歳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳		お茶	牛乳	牛乳
* たんぱく質											 	
膳質 12.4g 13.7g 13.7g 12.8g 18.2g 9.9g 16.3g 19.7g 16.7g 12.4g 炭水化物 84.6g 86.9g 104.5g 70.2g 90.5g 70.7g 69.5g 71.9g 81.5g 70.2g 食塩相当量 3.5g 0.8g 2.2g 2.1g 3.5g 2.2g 1.7g 2.1g 1.0g 1.9g	栄養					1			1			I I
素 炭水化物 84.6g 86.9g 104.5g 70.2g 90.5g 70.7g 69.5g 71.9g 81.5g 70.2g 食塩相当量 3.5g 0.8g 2.2g 2.1g 3.5g 2.2g 1.7g 2.1g 1.0g 1.9g						1				_		
食塩相当量 3.5g 0.8g 2.2g 2.1g 3.5g 2.2g 1.7g 2.1g 1.0g 1.9g	素		_	_	_	1	_		_	_	l .	
				_	_		_			_	l .	
	_						J. 5. 55	5	1. / 5	'5	1. 5	1. 5