



1がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび 5	かようび 6	すいようび 7	もくようび 8	きんようび 9
(いるかルームのみ) ふりかけごはん とんかつ ロールたまごやき スパゲティケチャップ ほうれんそうとツナサラダ りんご (かん)	(いるかルームのみ) ごはん コーンクリームコロッケ ミートボールケチャップ いんげんソテー きりぼしだいこんサラダ ミニゼリー	(いるかルームのみ) ごはん とりにくのおこげやき オーシャンフライ チンゲンさいソテー ひじきのカレーいため さんしょくまめ	(いるかルームのみ) ナポリタンスパゲティ サーモンフライ ハムステーキ ポイルキャベツ いんげんサラダ オレンジ	ごはん すぶたバーグ ハーフオムレツ ツナじゃが りんご
420kcal P12.3g	439kcal P9.1g	437kcal P14.2g	430kcal P14.9g	404kcal P10.6g
12	13	14	15	16
せいじんのひ	ふりかけごはん とりのたつたあげ たまごやき ブロッコリーソテー ごぼうとぶたにくのいために フルーツミックス (かん)	ごはん チンジャオロース あげぎょうざ かぼちゃとほうあん りんご	ごはん とりにくのケチャップやき エビフライ いんげんソテー だいこんとみずなナムル グレープフルーツ	キーマカレー チキンナゲット ブロッコリーとエビのサラダ みかん
	426kcal P14.0g	426kcal P12.5g	408kcal P11.9g	470kcal P14.5g
19	20	21	22	23
わかめごはん ハンバーグホワイトソース スマイルポテト スパゲティソテー ごぼうとチキンサラダ みかん (かん)	ごはん さわらのカレーたつたあげ たこさんウィンナー アスパラソテー はくさいとぶたにくのうまに オレンジ	(いるかルームのみ) ざっこくまい ぶたにくのみそづけやき かにかまいとべあげ はくさいゆかりあえ きりぼしだいこんちくわに みかん	ふりかけごはん オムレツ ぎょうざフライ ポイルブロッコリー シルバーサラダ だいがくいも	ごはん ヒレカツ ロールたまごやき ごまつなごまあえ カリフラワーカレーソテー りんご
445kcal P12.1g	402kcal P12.9g	409kcal P12.7g	429kcal P10.8g	393kcal P14.7g
26	27	28	29	30
ごはん とりのからあげ たけのこしょうまい ビーフソテー はくさいコールスローサラダ チーズ	カレーライス チキンリング チンゲンさいナムル みかん	ふりかけごはん とりにくのきのこクリーム ソース おからポテト キャベツボールコンソメに りんご	ごはん ポークピザふうみやき ほたてふうみフライ ごまつなソテー なのはなサラダ みかん	ごはん サバのカレーたつたあげ ミートボールケチャップ スパゲティゆかりあえ れんこんひきにくのいために オレンジ
435kcal P12.6g	467kcal P10.4g	415kcal P14.4g	446kcal P14.6g	428kcal P14.0g

kcal=エネルギー/P=タンパク質

冬野菜でおいしく元気に過ごしましょう！

旬の野菜は栄養価が高く、市場にたくさん出回ることによって価格も手ごろな魅力があります。

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう野菜の細胞に糖を蓄えるので糖度の高い野菜が多く、甘くておいしいと感じる方も多いのでは。

また、糖質や食物繊維が多い冬野菜は、食物を消化するときには発生する熱が高くなるので、体がポカポカと暖くなる効果もあります。

冬野菜に多く含まれるビタミンC（大根、かぶ、ほうれん草、ブロッコリー、白菜など）β-カロテン（にんじん・ほうれん草など）は、免疫力の維持に役立ち風邪予防にもいいですね。また、食物繊維（ごぼう、れんこん、里芋など）は腸内環境を整え、からだの調子をサポートする働きが期待できます。

野菜の苦手な子は、細かくカットしたり、加熱して甘味を出すなどしながらも少しずつ食べ慣れるようにチャレンジしていきましょう！



※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット