



12月きゅうしょくこんだてひょう

新潟市立沼垂幼稚園

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	しつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 522 kcal
	じゃがいものオイスター入にんにく	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	たんぱく質 19.4 g
	はるまき	でんぶん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	脂質 16.6 g
	ごまちゅうかサラダ	さとう	ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 1.6 g
2 日 (火)	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 596 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 24.7 g
	ちくわのてんぷら	こむぎこ でんぶん	あぶら	ちくわ				脂質 21.2 g
	こんぶまめ	ちゅうざら		だいす	こんぶ			食塩相当量 1.6 g
3 日 (水)	こめこタルト(さつまいもとくり)	さつまいも さとう こめこ でんぶん くり	ショートニング	とうにゅう				
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー 504 kcal
	ほたてとチンゲンサイのスープ		ほたて ベーコン とうふ			にんじん チンゲンサイ	もやし	たんぱく質 22.2 g
4 日 (木)	とりにくとさつまいものあげに	でんぶん さとう さつまいも	あぶら	とりにく だいす			しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ	脂質 16.9 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			食塩相当量 1.8 g
	ごはん	こめ						エネルギー 505 kcal
	みそおでん	さといも さとう		がんもどき ちくわ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質 20.7 g
5 日 (金)	ごますあえ	さとう	ごま			こまつな	きりぼしだいこん もやし	脂質 15.8 g
	みかん						みかん	食塩相当量 1.9 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 566 kcal
8 日 (月)	のっぺいじる	こんにゃく さといも		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ	たんぱく質 22.0 g
	くるまふのあげに	ふ さとう	あぶら					脂質 21.0 g
	だいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん	食塩相当量 2.0 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
9 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 505 kcal
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく やきどうふ		にんじん しゅんぎく	えのきだけ はくさい ねぎ	たんぱく質 24.6 g
	アーモンド いりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 17.2 g
	かぶづけ					こまつな	かぶ	食塩相当量 1.8 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
10 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 539 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ みそ		こまつな	はくさい	たんぱく質 23.5 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	さけ チーズ				脂質 21.1 g
	いりどうふ	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ	食塩相当量 1.8 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
11 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 503 kcal
	にくじやが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんぱく質 19.7 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質 14.6 g
	ごしきづけ				こんぶ	こまつな にんじん	だいこん たくあん キャベツ	食塩相当量 2.0 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
12 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 533 kcal
	とみじる	さといも ふ こんにゃく		きゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきだけ まいだけ しいたけ ごぼう せんまい ねぎ	たんぱく質 21.3 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら さとう		ししゃも			脂質 21.1 g
	ごまあえ	さとう	ごま			ほうれんそう にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 1.7 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
15 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 521 kcal
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	たんぱく質 17.7 g
	ゆずドレッシングサラダ	さとう	あぶら ごま	ツナ			はくさい きゅうり ゆず	脂質 17.1 g
	りんご						りんご	食塩相当量 2.0 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			
15 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 591 kcal
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ うちまめ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 25.4 g
	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	さば				脂質 26.6 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 1.5 g
	きゅうにゅう				きゅうにゅう			

16 日 (火)	ごはん あじつけのり	ごめ さとう みずあめ		のり			エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.6 g
	にくだんごとはくさいのスープ	でんぶん	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょウガ しいたけ はくさい	脂質 19.7 g
	だいすとさつまいものごまがらめ	でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま	だいす			食塩相当量 1.4 g
	みかん きゅうにゅう			きゅうにゅう		みかん	
	カレーあじごはん	ごめ	あぶら				エネルギー 486 kcal
17 日 (水)	とりにくとあさりのクリーミース		ホワイトルウ あぶら	とりにく あさり しろいんげんまめ	チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 19.5 g
	ツナサラダ		あぶら	ツナ	プロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 11.7 g
	りんごジュース					りんご	食塩相当量 1.2 g
18 日 (木)	ごはん	ごめ					エネルギー 500 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	はくさい にんにく しいたけ メンマ しょウガ ねぎ	たんぱく質 21.4 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質 17.6 g
	アセロラゼリー	さとう でんぶん				アセロラ	食塩相当量 1.5 g
	きゅうにゅう			きゅうにゅう			食塩相当量 1.5 g
19 日 (金)	アーモンドそぼろごはん もぞくのスープ	ごめ さとう	アーモンド	とりにく		しょウガ グリンピース	エネルギー 495 kcal
				とうふ	もぞく	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 20.2 g
	えびシユーマイ	でんぶん さとう こむぎこ	とんし	えび たら		たまねぎ キャベツ	脂質 18.7 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら		にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 2.1 g
	きゅうにゅう			きゅうにゅう			
22 日 (月)	ごはん	ごめ					エネルギー 549 kcal
	うどんじる	うどん		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	たんぱく質 17.8 g
	かぼちゃコロッケ	パンこ こむぎこ でんぶん ジャガイモ	あぶら		かぼちゃ	たまねぎ	脂質 18.3 g
	ひじきのいために	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	食塩相当量 1.7 g
	きゅうにゅう			きゅうにゅう		れんこん	
23 日 (火)	コッペパン	こむぎこ さとう	ショートニング				エネルギー kcal
	ミネストローネ	じゃがいも マカロニ	あぶら	しろいんげんまめ ベーコン	にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 g
	もみの木ハンバーグ	でんぶん さとう	とんし	ぶたにく		たまねぎ にんにく しょウガ	脂質 g
	コーンとチーズのサラダ		あぶら		チーズ	キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 g
	クリスマスデザート	さとう みずあめ	あぶら	とうにゅう		いちご	
	きゅうにゅう			きゅうにゅう			
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	529 kcal 21.3 g	脂質 食塩相当量	18.5 g 1.7 g	カルシウム 鉄	343 mg 2.9 mg	

寒い冬を元気に乗りきろう!

手洗いはしっかり、こまめに!



病気の原因となるウイルスは手から食べ物についている、目や鼻の粘膜をこすることで体内に侵入します。外出後、食事の前、トイレの後にせっけんを使って、手のすみすみまでしっかり洗いましょう。

きょう
1日3食、好き嫌いなく食べる!



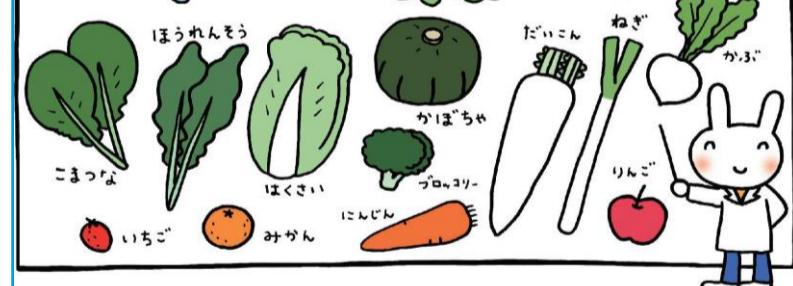
朝・昼・夕の三食は生活にいいリズムをもたらします。野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体をつくります。好き嫌いなくたべるようにしましょう。

な
しっかり寝て体を休める!



からだ
体をしっかり休めることも健康に過ごすためにはとても大切です。生活リズムを崩す原因になる夜ふかしや朝寝坊は避け、十分な睡眠時間をとって、しっかり体を休めましょう。

うに
冬においしい野菜とくだもの



冬に旬を迎える野菜は、寒さで甘みを増しビタミンやカロテンを豊富に含み、免疫向上や風邪予防に役立ちます。体を温めるには、鍋物や、煮物など加熱する調理法がおすすめです。

