



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	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	522 kcal
	じゃがいものオスター-リスに	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	たんばく質	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2 日 (火)	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	たんばく質	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		だいず	こんぶ			食塩相当量	1.6 g
	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					
3 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	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 パーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし	たんばく質	22.2 g
	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 だいず			しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ	脂質	16.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
4 日 (木)	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	たんばく質	20.7 g
	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	566 kcal
	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	たんばく質	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (月)	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	えのきたけ はくさい ねぎ	たんばく質	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (火)	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	たんばく質	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	503 kcal
	にくじゃが	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	たんばく質	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (木)	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		ぎゅうにく あぶらあげ		こまつな にんじん	えのきたけ まいたけ しいたけ ごぼう ぜんまい ねぎ	たんばく質	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12 日 (金)	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 だいず		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	たんばく質	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
15 日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	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	たんばく質	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
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

16日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	556 kcal
	あじつけのり	さとう みずあめ			のり			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 しょうが しいたけ はくさい	脂質	19.7 g
	だいず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	だいず				食塩相当量	1.4 g
	みかん						みかん		
17日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	486 kcal
	とりにくとあさりのクリームスープ		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 ぎゅうにゅう	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		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質	11.7 g
18日 (木)	りんごジュース						りんご	食塩相当量	1.2 g
	ごはん	こめ						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 しょうが 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
19日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.5 g
	アーモンドそばろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	エネルギー	495 kcal
	もずくのスープ			とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	20.2 g
	えびシューマイ	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
22日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						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 じゃがいも	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	れんこん	食塩相当量	1.7 g
23日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	コッパパン	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 しょうが	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		
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たり、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、手のすみずみまでしっかり洗いましょう。

1日3食、好き嫌いなく食べる!

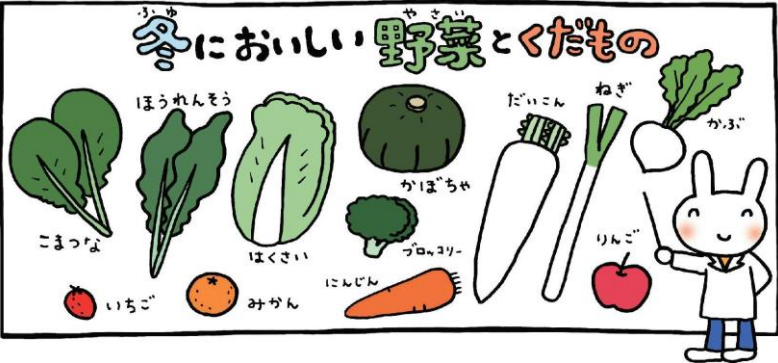


朝・昼・夕の三食は生活によいリズムをもたらします。野菜に多いビタミン類は抵抗力を高め、寒さに負けない体をつくれます。好き嫌いなくたべるようにしましょう。

しっかり寝て体を休める!



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。



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。

