



# 12月 こんだてひょう



真珠幼稚園 73-1523

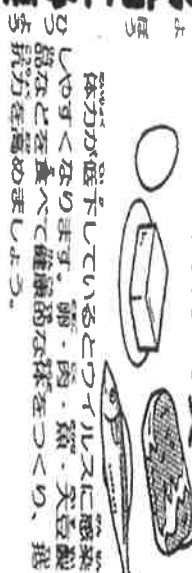
日曜日	献立	材料		目標
		血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	
3月	ふりかけごはん おでん風煮 たくあんと胡瓜の和え物	鶏肉 厚揚げ たまご ちくわ	ごはん こんにやく	大根 にんじん たくあん きゅうり キャベツ さといも
4火	クリームスパゲッティ 牛乳 りんごケーキ プチゼリー	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳	スパゲッティ パター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ほうれんそう りんご
5水	ごはん マカロニサラダ 鶏肉の包み焼き	鶏肉 ハム	ごはん パター マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ
6木	ホットポック オレソジ ビーフシチュー 牛乳	牛肉 ウインナー たまご 牛乳	ロールパン じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト
7金	親子丼 チーズ 塩こんぶ和え	鶏肉 チーズ かまぼこ	ごはん	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい 塩昆布 キャベツ きゅうり
10月	わかめごはん 肉じゃが 魚の味噌マヨネーズ焼き	豚肉 さわら みそ 厚揚げ	ごはん こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん
11火	ごはん 切干大根の煮物 大豆とつくねのメンチカツ	鶏肉 大豆 ツナ たまご	ごはん パン粉	切り干し大根 にんじん いんげん 小松菜 たまねぎ ねぎ
12水	カレーうどん ヨーグルト 大学芋 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	うどん類	たまねぎ にんじん ねぎ さつまいも もやし
13木	ゆかりごはん ポテトサラダ きのこのキッズユ	たまご ハム ベーコン 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ ほうれんそう
14金	お弁当の日			
17月	ロールパン ポトフ ミートグラタン 牛乳	牛肉 ウインナー 豚肉 牛乳 合ミンチ	パン じゃがいも	大根 にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー しめじ しいたけ ピーマン
18火	味噌ラーメン パナナ さつまいも 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ たまご パター	ラーメン ホットケーキミックス	キャベツ チンゲンサイ にんじん さつまいも もやし
19水	エビピラフ フライドチキン ツナサラダ 卵スープ デザート	エビ たまご 鶏肉 ツナ ベーコン	ごはん	たまねぎ にんじん ピーマン 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり
20木	ハヤシライス ごぼうサラダ 牛乳	牛肉 ハム 牛乳	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ごぼう

すききらいせずになんでも、たべましょう。

## 風邪に負けない食生活なしよう！

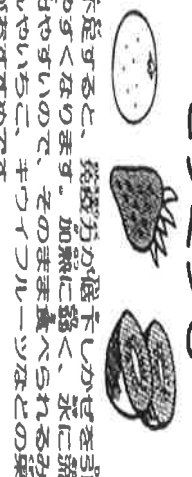
栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲れなどが重なってウイルスへの抵抗力が低下すると、風邪をひきやすくなります。風邪の予防にはしっかりとバランスよく栄養をとることが大切です。

### たんばく質



たんばく質が低下しているといふウイルスに感染しやすくなります。卵・肉・魚・大豆・乳製品などを食べて健康的な体をつくろう。

### ビタミンC



不足すると、免疫力が低下してかぜを引きやすくなります。加熱に弱く、水に溶けやすいので、そのまま食べられる野菜や果物、キウイフルーツなどの果物がおすすです。

### ビタミンA



不足すると、鼻・のどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。ほうれんそうやにんじん、かぼちゃなど緑黄色野菜に多く含まれます。

### ミネラル



カルシウム・亜鉛・鉄・銅など人体の機能調節や維持に欠かすべからぬ重要なミネラル。かき・チーズ・ヨーグルトなどに多く含まれます。

## 予防に必要な栄養素