

12がつの よていこんだて

こんげつのもくひょう
たべものはたらきをしよう

越前市 国高幼稚園
越前市 国高小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる		みどりのたべもの からだのちようしをとのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんすいけい (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) たんすいけい (g)
1	木		くりごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんのごまいりに とんじる 	うすあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく きりほしだいこん しょうが はくさい ねぎ	こめ さとう くり じゃがいも	ごま ごま油	615 22.1 15.8 92.6	375 2.4 2.8
2	金		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきのごしきに けんちんじる みかん	ちくわ うすあげ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン ねぎ ほししいたけ こんにやく ごぼう うんしゅうみかん	こめ こむぎこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	655 28.1 19.2 90.5	357 2.6 2.5
5	月		★ふるさと献立 ごはん ぎゅうにゅう プリミンチカレーフライ キャベツのうめかかあえ むぎとろめんのすましじる かんじゅくうめゼリー	ぶり かつおぶし うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめ ねぎ たまねぎ えのきだけ	こめ こむぎこ パンこ むぎとろめん ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	669 25.2 22.3 88.5	301 1.9 1.5
6	火		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ (かんこくのいためもの) かきたまスープ	ぎゅうにく ベーコン たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なら ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ でんぶん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	675 25.6 22.5 88.8	332 2.4 1.3
7	水	★	★歯(ハ)ッピーこんだて こめこいりこくとうパン ぎゅうにゅう ポークピーズ もやしときゅうりのサラダ にぼし 	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマトかんづめ パセリ	たまねぎ エリンギ もやし きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	677 29.8 22 89.1	417 3.2 2
8	木		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやこに うすあげいりこまつなごまあえ みかん	たまご とりにく こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにやく ほししいたけ たまねぎ はくさい グリーンピース うんしゅうみかん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	666 27.6 18.6 93.7	387 3 2
9	金		ちゅうかどん ぎゅうにゅう わかめとじゃがいものスープ	ぶたにく うずらたまご ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンツアイ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい ほししいたけ だけのこ	こめ でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	650 23.8 20.8 87.9	320 2.3 1.7
12	月	★	ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ とうにゅうプリン	きぬごしとうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん ぶなしめじ ぜんまい	こめ プリン	なたねあぶら ごまあぶら ごま	640 23.8 17.6 94.5	356 2.8 1.9
13	火		★歯(ハ)ッピー・アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう みそおでん あおなときりほしのいそかあえ みかん 	うずらたまご ちゅうあげ みそ とりひきに かつおぶし	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく だいこん しょうが もやし きりほしだいこん うんしゅうみかん	こめ さといも さとう	なたねあぶら ごま	686 26.5 18 102.1	437 3.7 1.7
14	水		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが とうふのみそじる	ぎゅうにく みそ もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	こんにやく たまねぎ しいたけ グリーンピース	こめ じゃがいも さとう		629 28 16 90	377 3 2.4
15	木		★歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきサラダ ヨーグルト	とりひきに みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん	しょうが はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	ノンエッグマ ヨネース	640 24.9 16.2 96.1	420 1.9 1.9
16	金	★	★ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう ススキフライのこめこクリームソース ぶくいのこんさいスープ	スズキ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ はくさい ごぼう かぶ	こめ こむぎこ パンこ こめこ	なたねあぶら バター	640 23.0 20.4 87.2	1.5 318 1.3
19	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため はるさめスープ 	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なら	しょうが にんにく たまねぎ はくさい はくさいキムチ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	645 22.1 21.1 86.9	298 1.6 1.5
20	火	★	ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとのツナのごまサラダ ぶくじんづけ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ かぶ りんご だいこん グリーンピース キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら ごま	671 22.2 19.3 99.3	303 1.9 2
21	水		パンブキンパン ぎゅうにゅう はくさいのチキンポトフ はるさめサラダ にぼし ミルメーク	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	さやいんげん にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	パン じゃがいも はるさめ ミルメーク	なたねあぶら オリーブゆ	625 25.8 19.8 83.5	373 1.9 2.3
22	木		★冬至(とうじ)こんだて ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ かぼちゃのいとこに たまねぎとえのきのみそじる  	とりにく あすき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	なたねあぶら	677 27.4 16 102.2	289 2.2 2
23	金		★クリスマスこんだて チキンライス ぎゅうにゅう ポイルいんげん やさいのペンネスープ クリスマスケーキ 	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ	こめ ペンネ ケーキ	なたねあぶら	624 23.3 18.1 88.6	289 2 1.5

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。



「冬至」とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。



かぜをひいてしまったら・・・



【発熱・寒気】

発熱すると、水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分のほかに、食べやすいめん類などをとりましょう。

【鼻水・鼻づまり】

温かい汁物や、体を温める作用のあるネギやしょうががおすすです。



【せき・のどの痛み】

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

【下痢・吐き気】

消化のよいおかゆやスープなどにしましょう。味が濃いものは避けましょう。

