



朝晩の寒さに身を縮めてしまうことが多くなってきました。
冬は風邪をひきやすい季節です。手洗い・うがいはもちろん、
規則正しい生活を心がけましょう。

寒さが厳しくなってきました。

健康な体づくりのために家族みんなで健康チェックをしましょう

● こんな症状ありませんか？



- ✓ 肌が荒れやすい
- ✓ のどの粘膜が弱い



にんじん



ほうれん草



うなぎ



ブロッコリ

ビタミンAの不足です。皮膚や粘膜を丈夫にしてくれます。



- ✓ 風邪をひきやすい



みかん



レモン



ピーマン



キャベツ



いちご

ビタミンCを摂りましょう。ウイルスや病気に対する抵抗力を高めます。



- ✓ 疲れやすい
- ✓ 動悸・息切れがする



大豆



ごま



玄米



豚肉



レバー

ビタミンB1をたっぷり摂りましょう
溜まった疲れを回復させる効果が期待できます。



- ✓ 体が冷える
- ✓ 病気の抵抗力が衰えた



肉



魚



たまご



大豆

たんぱく質が不足しています。
寒さに対する抵抗力を高めて、体を温める働きがあります。

12月22日は 冬至 の日



冬至とは一年で昼の時間が一番短く、
夜の時間が一番長い日のことです。この日はカボチャを食べましょう。
カボチャにはビタミンAやカロテンが多く含まれているため、
風邪予防に良いと言われています。
また、柚子を浮かべたお風呂に入り、心も体も温まりましょう。



12月のこんだて表

※材料の都合により献立を変更することがあります

日	曜日	10時のおやつ 3歳未満児	副食献立名	3時のおやつ ()は3歳未満児	3歳以上児 1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	3歳未満児 1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1	土		ナポリタン・たまごスープ	麦茶 おにぎり	444 14.09 9.42	355 11.27 7.53
2	日					
3	月	ほうじ茶 ハイハイ	豆腐の五目揚げ・かぼちゃサラダ・ふりかけ・大根のみそ汁	麦茶 ヨーグルトケーキ	486 13.58 15.74	449 11.49 12.63
4	火	番茶 りんご	シュウマイ・味付芋・ドレッシング漬け・にら卵スープ	牛乳 動物ビスケット	565 19.84 17.9	484 16 14.37
5	水	ほうじ茶 チーズかまぼこ	焼き鮭・酢の物・れんこんと人参のきんぴら・とん汁	麦茶 黒パン	542 25.1 12.49	440 21.45 10.4
6	木	番茶 にんじんスティック	一口カツ・五目豆・キャベツ・ミニトマト・なめこのみそ汁	麦茶 おふのきな粉ラスク	618 28.15 21.53	497 22.55 17.21
7	金	ほうじ茶 たまごボーロ	しらす入卵焼き・肉じゃが・かみかみあえ・豆腐のみそ汁	牛乳・バナナ せんべい	677 23.14 15.2	579 18.63 12.35
8	土		すいとん・みかん・麦茶	麦茶 おにぎり	506 11.4 10.04	405 9.11 8.03
9	日					
10	月	番茶 ウエハース	かじきの竜田揚げ・ひじき煮付け・ほうれん草サラダ えのきのみそ汁	牛乳 白玉クッキー	602 25.05 23.14	551 20.79 21.61
11	火	ほうじ茶 バナナ	炒り豆腐・ハンサンスー・小女子の佃煮・かぼちゃのみそ汁	麦茶・フジトースト (食パン)	507 18.29 13.06	441 15.07 10.52
12	水	番茶 チーズ	鶏肉の甘唐揚げ・チンゲン菜ソテー・ブロッコリー おふのみそ汁	牛乳 クラッカー	510 22.33 20.31	443 20.04 18.74
13	木	ほうじ茶 りんご	カレーライス・わかめサラダ・ゆで卵・福神漬け・麦茶	麦茶・お好み焼 (ベビーお好み焼き)	596 17.91 20.95	505 14.43 16.8
14	金	番茶 ハイハイ	かに玉・さつまあげの煮付・もやし中華風・キャベツのみそ汁	麦茶・豆腐ドーナツ (ホットケーキ)	555 20.69 19.97	496 17.15 16.05
15	土		ツナドリア・野菜スープ	パン・野菜ジュース	424 11.34 12.56	342 9.06 10.05
16	日					
17	月	ほうじ茶 たまごボーロ	鮭のみそ焼き・きざみこんぶ炒め煮・かぶの塩もみ・ミニトマト 小松菜のスープ	麦茶・肉まん (蒸しパン)	480 19.24 10.13	423 15.52 8.26
18	火	番茶 にんじんスティック	ハンバーグ・ポテトサラダ・ブロッコリーおかかあえ コンスープ	麦茶 焼きそば	590 22.92 20.21	471 18.33 16.14
19	水	ほうじ茶 チーズかまぼこ	天ぷら・こんにゃく甘辛煮・白菜のごまあえ・もやしのみそ汁	牛乳 手作りクッキー	603 13.07 21.45	502 12.44 17.82
20	木	番茶 バナナ	豚肉のカレーソテー・粉ふきいも・ほうれん草のナムル 玉葱のみそ汁	麦茶・えびせん (ベビーえびせん)	452 15.21 13.86	398 12.6 11.17
21	金	ほうじ茶 ウエハース	キャベツメンチ・切干大根煮付け・ミニトマト・かぶスープ	牛乳・みそばん (白パン)	591 20.84 21.12	546 17.4 19.96
22	土		クリームシチュー・オレンジ・麦茶	野菜ジュース パン	435 10.94 12.94	348 8.74 10.33
23	日		天皇誕生日			
24	月		振替休日			
25	火	番茶 ハイハイ	鶏肉の照焼・ブロッコリーサラダ・ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	麦茶・ケーキ	576 22.87 17.03	512 18.92 13.68
26	水	ほうじ茶 りんご	ちくわのいそべ揚げ・筑前煮・キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁	麦茶・変わりピザ (さつま芋チップス)	414 14.24 12.18	362 11.51 9.79
27	木	番茶 チーズ	ツナオムレツ・ウインナーソテー・大根サラダ・白菜のみそ汁	牛乳 コーンフレーク	564 19.77 22.92	483 17.99 20.83
28	金	ほうじ茶 たまごボーロ	ハヤシライス・コーンサラダ・ゆで卵・麦茶	麦茶 せんべい	566 13.5 13.54	492 10.95 10.98
29	土		おべんとう			
30	日		大晦日			

