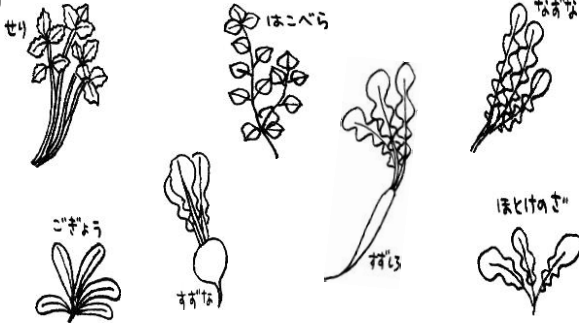


# 1月の給食だよ！



## 春の七草

お正月にごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆを食べることを言います。



## 食事で免疫力・体力アップ！

冬はインフルエンザなどの感染症を予防するために、体を温める料理で体温を上げましょう。

### 免疫力アップ



緑黄色野菜や果物などのビタミン・ミネラルの多い食べ物

### 体力アップ



納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
4	火	とりにく <sup>て</sup> て <sup>や</sup> 鶏肉の照り焼き ポ <sup>テ</sup> トサラダ <sup>ミ</sup> みそ汁 <sup>シ</sup> ミルク <sup>カ</sup> 菓子 <sup>シ</sup>	233kcal 15.7g 11.7g 163 mg 1.5g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
5	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんは必要ありません とらどし <sup>ト</sup> 寅年だよ！ガ <sup>ハ</sup> ッカレー <sup>ハ</sup> 白菜とりんごのサラダ <sup>ト</sup>		ヨーグルト	
6	木	さけ <sup>サ</sup> のみそ <sup>ヤ</sup> 焼 <sup>キ</sup> き ゆかりあえ コー <sup>ク</sup> クリーム <sup>ス</sup> ープ <sup>プ</sup> ぎゅうにゅう <sup>ギ</sup> 牛乳 <sup>ユ</sup> てづく <sup>テ</sup> 手作り <sup>ツ</sup> さつまいもクッキー	218kcal 14.4g 6.8g 184 mg 2.6g	肉	ポトフ
7	金	ななくさ <sup>ナ</sup> らう <sup>ナ</sup> しら <sup>シ</sup> たま <sup>タ</sup> ま <sup>マ</sup> じ <sup>ジ</sup> る七草風白玉汁 <sup>シ</sup> じゃこおひたし <sup>シ</sup> くだもの <sup>ミ</sup> ルク <sup>ル</sup> ｽ <sup>ス</sup> ﾊﾟ <sup>ﾊ</sup> ﾝ	166kcal 13.7g 1.4g 323 mg 1.2g	大豆製品	油揚げの袋煮
11	火	ぎせい <sup>ギ</sup> どう <sup>ド</sup> ふ <sup>フ</sup> 擬製豆腐 <sup>シ</sup> みそ汁 <sup>シ</sup> ブ <sup>ロ</sup> ック <sup>リ</sup> ー <sup>ト</sup> チーズ <sup>ノ</sup> のおかかあえ <sup>シ</sup> ぎゅうにゅう <sup>ギ</sup> 牛乳 <sup>ユ</sup> てづく <sup>テ</sup> 手作り <sup>ツ</sup> りんごのドレ <sup>ス</sup>	250kcal 16.6g 13.7g 266 mg 1.5g	淡色野菜	野菜炒め
12	水	ぶた <sup>ブ</sup> にく <sup>ニ</sup> あま <sup>ア</sup> から <sup>カ</sup> に <sup>ニ</sup> 豚肉の甘辛煮 <sup>シ</sup> みそ汁 <sup>シ</sup> ぎゅうにゅう <sup>ギ</sup> 牛乳 <sup>ユ</sup> てづく <sup>テ</sup> 手作り <sup>ツ</sup> チーズ <sup>ノ</sup> ｽ <sup>ス</sup> ｰ <sup>ト</sup>	253kcal 18.1g 4.7g 301 mg 1.5g	魚	焼き魚
13	木	さば <sup>サ</sup> やさい <sup>ヤ</sup> 鯖の野菜あんかけ <sup>シ</sup> けんちん汁 <sup>シ</sup> くだもの <sup>ミ</sup> ルク <sup>ル</sup> 菓子 <sup>シ</sup>	299kcal 19.6g 12.8g 294 mg 2.0g	卵	卵焼き
14	金	おでん <sup>オ</sup> ｽ <sup>ス</sup> ｰ <sup>プ</sup> みそ <sup>ミ</sup> 納豆 <sup>ド</sup> ぎゅうにゅう <sup>ギ</sup> 牛乳 <sup>ユ</sup> ク <sup>リ</sup> ｰ <sup>ム</sup> ｽ <sup>ス</sup> ｰ <sup>ト</sup>	320kcal 19.8g 14.8g 225 mg 2.2g	海藻	わかめの酢の物



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ぽかぽかちゃんこ汁」です。  
 みそ仕立てのスープに鮭や鶏だんご、きのこや根菜類をたくさん入れたお汁  
 で、寒い季節にからだがぽかぽかと温くなる一品です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
17	月	◎えちゴンのぱくもぐランチ 五目煮 ぽかぽかちゃんこ汁 くだもの ミルク 田舎パイ	301kcal 18.7g 11.4g 342 mg 2.0g	芋類	里芋煮
18	火	◎いい歯・食育の日 みそが すまし汁 切干大根のゆかりあえ ヨーグルト	139kcal 9.5g 5.7g 186 mg 1.0g	魚	焼ししゃも
19	水	【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません 鮭と塩昆布の混ぜごはん チーズ入りコロッケ れんこんのツマヨサラダ 大根とわかめのすまし汁			ゼリー
20	木	春雨の中華風炒め みそ汁 くだもの 牛乳 手作りバスチー風トースト	238kcal 19.8g 5.8g 344 mg 1.5g	卵	目玉焼き
21	金	ミートローフ マカロニサラダ コッパスープ ミルク 菓子	306kcal 15.2g 16.9g 196 mg 2.4g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
24	月	ワタシスープ のり酢あえ くだもの 牛乳 手作りキャロットチーズクッキー	213kcal 10.6g 7.7g 220 mg 1.4g	大豆 製品	きなこもち
25	火	鮭の照り焼き さつまいものサラダ みそ汁 牛乳 手作りかまん	241kcal 19.4g 8.5g 291 mg 1.5g	肉	肉じゃが
26	水	車麩のかけ おかかあえ みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	325kcal 11.7g 15.8g 228 mg 1.5g	魚	たら汁
27	木	かきたまうどん汁 フルツサラダ ミルク 菓子	295kcal 18.2g 7.3g 289 mg 1.8g	芋類	コロッケ
28	金	和風パゲッティ みそ汁 チーズ ヨーグルト	222kcal 20.9g 6.7g 345 mg 1.7g	大豆 製品	大豆と野菜 のかき揚げ
31	月	マーボ-大根 みそ汁 牛乳 手作りコッパスープクッキー	228kcal 12.0g 7.6g 172 mg 1.4g	肉	鶏の からあげ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。  
 行事等で献立が変更になることがあります。