

1月の給食だよ！



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

大雪に備えて備蓄しましょう

12月の急な大雪により、物流の関係で、スーパーやコンビニではパンやおにぎりの品切れや、停電の地域もあり、辛い思いをされたご家庭も多かったと思います。

非常時に備えて、日頃から食料の備えをすることが大切です。

赤ちゃんがいるご家庭は、缶のミルクやそのまま食べられるレトルトタイプの離乳食等がおすすめです。

家族の人数に合わせて、米やカップ麺、レトルト食品や乾物、根菜類等、日持ちがするものを備蓄しましょう。

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	水	はっほうさい ^{しる} みそ汁 くだもの ヨーグルト	280kcal 19.8g 13.7g 257 mg 1.7g	海藻	昆布煮
5	木	ごもくまめ ^{しる} なめこ汁 くだもの スコーン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	247kcal 19.0g 6.2g 346 mg 1.7g	卵	卵焼き
6	金	すきやき ^{ふうに} 風煮 ^{しる} みそ汁 チーズ 菓子 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	226kcal 16.6g 5.8g 222 mg 1.4g	魚	焼ししゃも
10	火	はるさめ ^{にく} 春雨と肉だんごのスープ きりぼしだいこん 切干大根ナムル 手作りしらすトースト ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	184kcal 12.3g 5.8g 169 mg 1.0g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
11	水	^{しる} カレーうどん汁 ^{こんさい} 根菜のみそマヨサラダ 手作りゴマケーキ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	348kcal 14.6g 14.6g 293 mg 2.0g	淡色 野菜	野菜の 塩昆布あえ
12	木	とり ^あ 鶏のから揚げ ^{こんぶ あ} 昆布和え ^{しる} みそ汁 チョコパン(未満児ジャムパン) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	228kcal 19.3g 6.4g 298 mg 1.6g	卵	目玉焼き
13	金	おでんスープ ^{だいす} 大豆と小女子の揚げ煮 ^{あ に} 菓子 ジュース	265kcal 10.4g 13.7g 186 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
16	月	さけ ^や 鮭のつけ焼き ^{あえ} ごまあえ かしわぎ 柏崎のっぺ マドレーヌ ミルク	225kcal 19.6g 8.8g 194 mg 1.6g	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「ホッと白菜スープ」です

白菜は代表的な冬野菜で、鍋や漬物には欠かせません。11月下旬から2月が、繊維がやわらかく、葉の糖分が増えて甘味が増すため、よりおいしくなります。一株には80枚位の葉でできており、霜が降りても、かたい葉に守られているので内側はじつくりと甘味が増します。温かい汁物にすると体がポカポカ温まります。

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	火	鶏の照り焼き じゃこおひたし クリームシチュー ヨーグルト	194kcal 13.5g 2.9g 342 mg 1.5g	大豆 製品	大豆と野菜 のかき揚げ
18	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません 雪うさぎカレー 大根サラダ ゼリー		海藻	ひじき ごはん
19	木	白玉入りけんちん汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ ヨーグルト	234kcal 15.5g 13.9g 179 mg 1.8g	芋類	里芋煮
20	金	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 白身魚のみそマヨ焼き ゆかりあえ ホッと白菜スープ 牛乳プリン	257kcal 16.9g 9.3g 331 mg 2.0g	大豆 製品	きなこもち
23	月	鶏の塩こうじ焼き ひじきサラダ みそ汁 ヨーグルト	303kcal 19.5g 10.9g 232 mg 2.3g	魚	ツナあえ
24	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません 菜めし 春巻き ナムル 中華風コーンスープ ゼリー		卵	スクランブル エッグ
25	水	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの 手作り肉まん 牛乳	189kcal 15.0g 2.9g 274 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら
26	木	豆腐チャンプルー すまし汁 くだもの 手作りもちもち人参チーズパン 牛乳	227kcal 15.0g 9.4g 202 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ピーマン 肉詰め
27	金	ぶりの照り焼き おひたし みそ汁 ヨーグルト	252kcal 21.1g 8.7g 288 mg 1.8g	卵	オムレツ
30	月	㊟いい歯・食育の日 どさんこスープ れんこんサラダ チーズ 手作り田作り 牛乳	204kcal 13.9g 2.8g 306 mg 1.3g	海藻	わかめスー
31	火	くるまふ 車麩のカツ にしょく 二色サラダ けんちん汁 ヨーグルト	298kcal 17.6g 11.1g 308 mg 1.7g	魚	タラ汁

❖ 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。

柏崎市子ども未来部 保育課