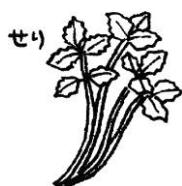


# 1月の給食だよ！

1月7日 春の七草

～七草を入れたおかゆを食べて1年間の無病息災を願います～



**せり**：セリ科の多年草でよい香りのする草です。貧血予防などの効果があります。



**なすな**：ペンペン草と呼ばれるアブラナ科の草。整腸作用があり、目にもいいと言われています。



**ごぎょう**：母子草（ハハコグサ）と呼ばれるキク科の草。咳やのどの炎症を和らげる効果があります。



**はこべら**：コベトと呼ばれるナデシコ科の草。整腸作用があります。



**ほとけのざ**：コオニタビラコと呼ばれるキク科の草。



**すずな**：別称はかぶ。消化を促進し、腸内環境を改善します。



**すずしろ**：別称は大根。消化促進の効果があります。

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
6	月	鮭ののっぺ汁 マカニシテ くだもの ミルク 菓子	268kcal 15.4g 7.7g 236 mg 1.4g	海藻	野菜の塩昆布あえ
7	火	鶏肉のゴマみそ焼き おかかあえ いものこ汁 牛乳 手作り豆腐ケーキ	249kcal 17.4g 10.8g 282 mg 1.6g	魚	煮魚
8	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんは必要ありません 子年だよ！チウチウカレー 白菜のサラダ りんごのドレッシング			ヨーグルト
9	木	白身魚のかば焼き ひじきとゴザラダ わかめのみそ汁 くだもの ミルク ワッフル	273kcal 15.0g 13.2g 230 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き
10	金	擬製豆腐 ごまあえ 水菜のみそ汁 牛乳 手作りきなこトースト	228kcal 18.0g 8.1g 368 mg 1.5g	魚	魚のムニエル
14	火	鮭のてり焼き れんこんシテ みそ汁 くだもの 牛乳 手作りキャロットチーズクッキー	343kcal 20.0g 17.5g 222 mg 1.4g	海藻	わかめの酢の物
15	水	◎小正月 豆腐の白玉汁 じゃこおひたし ミルク 刈りパン	253kcal 22.7g 2.7g 539 mg 1.8g	卵	茶わん蒸し
16	木	おでん汁 みそ納豆 ヨーグルト	271kcal 12.7g 9.5g 162 mg 1.1g	肉	チキンソテー



★今月のえちゴンのぱくもぐランチは白菜入り照り焼きハンバーグだゴン！

ひき肉に白菜や豆腐を混ぜてハンバーグを作ってたれをからめます。

寒い時期の白菜は繊維が柔らかくなり、葉の糖分も増えて甘味が増すので、より一層おいしくなります。ビタミンCも豊富なので風邪予防にも効果があります。

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	金	⑤えちゴンのぱくもぐランチ 白菜入りてり焼きハンバーグ マカロニサラダ 大根のみそ汁 おやつパンケーキ	303kcal 19.0g 15.3g 234 mg 1.5g	魚	魚フライ
20	月	⑥いい歯・食育の日 豚肉とれんこんの甘酢炒め 春雨のスープ くだもの 牛乳 メープルマッパソ	271kcal 12.7g 9.5g 162 mg 1.1g	大豆 製品	豆腐の みそ汁
21	火	【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません 鮭ごはん からあげ れんこんのしゃきしゃきサラダ 豆腐とえのきのかき卵汁 フリソ			
22	水	ツボネト まいたけのスープ 牛乳 手作りマッパソ	261kcal 15.1g 9.9g 319 mg 1.1g	大豆 製品	納豆
23	木	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの じゃがいものみそ汁 ミルク菓子	296kcal 20.8g 11.4g 315 mg 1.4g	淡色 野菜	大根煮
24	金	クリームチーズ コンガリきつねのサラダ 牛乳 手作りアップルパイ	310kcal 16.4g 14.3g 246 mg 1.6g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
27	月	かき卵うどん汁 のり酢あえ 牛乳 手作りサイドパンケーキ	238kcal 12.4g 10.0g 206 mg 1.9g	魚	焼ししゃも
28	火	さばのみそ焼き ひじき煮 すまし汁 ミルク田舎パイ	249kcal 17.9g 7.2g 212 mg 2.4g	卵	スクランブル エッグ
29	水	春雨の中華風炒め みそ汁 ヨーグルト	249kcal 17.9g 7.2g 212 mg 2.4g	芋	肉じゃが
30	木	和風パンゲッティ 大根のみそ汁 ヨーグルト飲料 カシ	231kcal 14.7g 10.8g 205 mg 1.4g	肉	ロール キャベツ
31	金	ワタソープ ポテトサラダ ミルク クリームパン	283kcal 10.9g 12.8g 164 mg 1.1g	豆腐	湯豆腐

＊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。