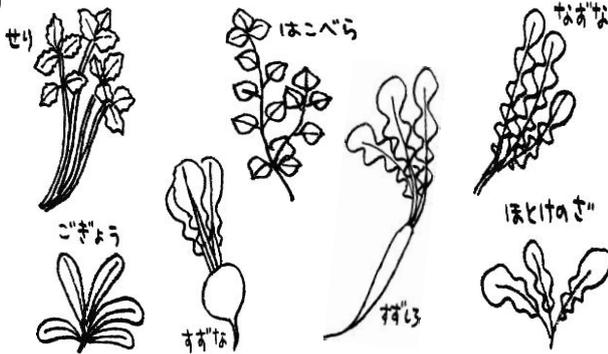


# 1月の給食だよ！

## 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	月	はるさめ 春雨の中華風炒め みそ汁 くだもの ミルク かし葉子	247kcal 11.2g 7.2g 195 mg 1.1g	卵	卵焼き
5	火	クリームチーズ チーズとバナナのケーキ 牛乳 手作りおやつ マドレーヌ	252kcal 19.3g 7.2g 303 mg 1.8g	魚	焼き魚
6	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんは必要ありません かがみもちカレー さっぱり大根サラダ			ゼリー
7	木	七草風白玉汁 じゃこおひたし くだもの ミルク けんちん汁	261kcal 16.6g 1.7g 320 mg 1.3g	緑黄色野菜	野菜炒め
8	金	白身魚のフライ マカロニサラダ みそ汁 ヨーグルト	282kcal 15.4g 10.4g 204 mg 1.5g	大豆製品	豆腐のみそ汁
12	火	擬製豆腐 ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りもちもちチーズ	233kcal 18.6g 6.5g 354 mg 1.6g	肉	豚肉のしょうが焼き
13	水	ワタシスープ 切干大根のナムル くだもの ミルク クリームパン	235kcal 18.3g 11.9g 172 mg 1.4g	大豆製品	油揚げの袋煮
14	木	鮭の照り焼き ごまあえ みそ汁 牛乳 手作りパイナップルケーキ	255kcal 19.7g 10.0g 302 mg 1.6g	芋類	肉じゃが



★今月のえちゴンのぱくもぐランチは **白菜のコールスロー** だゴン!

白菜、きゅうり、ブロッコリー、人参、ツナ缶をドレッシングであえたサラダです。白菜の一株は80~100枚の葉でできています。寒い時期は繊維が柔らかくなり、葉の糖分も増えて甘味が増し、より一層おいしくなります。今年はお野菜が比較的安価のようです。しっかり食べてビタミン補給をしましょう!

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	
15	金	おでん汁 みそ納豆 ジュース 菓子	183kcal 15.7g 7.6g 205 mg 2.1g	卵	卵豆腐	
18	月	<b>㊟いい歯・食育の日</b> 大豆と豚肉の揚げ煮 チゲソウと 卵スープ ミルク マドレーヌ	254kcal 15.4g 13.2g 189 mg 1.3g	魚	タラ汁	
19	火	<b>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</b> 夕どりチキ 野菜スープ 白菜のコールスロー 牛乳 手作りしらすトースト	272kcal 20.1g 11.2g 282 mg 1.9g	海藻	ひじき煮	
20	水	<b>【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません</b> 梅おかかご飯 鮭のチーズ焼き 蓮根とりんごの白あえ わかめのみそ汁 プリン				
21	木	すき焼き風煮 みそ汁 チーズ 牛乳 手作りゴマソウキキ	247kcal 21.1g 7.7g 367 mg 1.7g	魚	焼ししゃも	
22	金	白菜入り照り焼きハバーグ 春雨スープ ブロッコリーサラダ ミルク 菓子	258kcal 14.2g 14.0g 190 mg 1.2g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ	
25	月	ミートソースパゲッティ くだもの 豆腐とわかめスープ 牛乳 手作りふのキャラメルスナック	214kcal 12.4g 7.7g 215 mg 1.9g	緑黄色野菜	ブロッコリーサラダ	
26	火	ツボネト 小松菜と卵のスープ ヨーグルト	293kcal 18.7g 13.7g 285 mg 1.6g	肉	鶏のからあげ	
27	水	マホー大根 白菜スープ 牛乳 手作りかまん	256kcal 13.6g 13.0g 259 mg 1.7g	卵	目玉焼き	
28	木	かきたまうどん汁 のり酢あえ くだもの ミルク 菓子	269kcal 18.5g 7.4g 288 mg 2.0g	芋類	里芋煮	
29	金	鶏肉のレモン風味揚げ ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルト	210kcal 15.1g 5.9g 196 mg 1.6g	大豆製品	大豆と野菜のかき揚げ	

＊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。