

1月の給食だよ！



食事で免疫力・体力アップ！

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。

免疫力をアップする食材

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



体力をつける食材

納豆、みそ、ヨーグルトなどの
発酵食品



★大雪に備えて食料の備蓄を★

雪の季節になりました。気候によっては、大雪
になる心配がありますが、非常食の備蓄は万全で
しょうか。

急な事態に備えて、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
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、乾物、根菜類等、日持ちがするものを。
食べ慣れた食品を、ローリングストックしながら
備えておく心安心です。

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
5	月	豆腐チャンプルー くだもの すまし汁 ヨーグルト	241kcal 19.6g 9.8g 349 mg 1.8g	卵	スクランブル エッグ
6	火	どさんこスープ チーズ 白菜ナムル 牛乳 手作りボンボンドーナツ	224kcal 11.7g 11.3g 199 mg 1.4g	魚	焼き魚
7	水	しらたまじる 白玉汁 キャベツとチーズのサラダ ミルク 菓子	268kcal 15.9g 15.1g 265 mg 1.8g	大豆 製品	炒り豆腐
8	木	すきやき煮 くだもの みそ汁 牛乳 手作り肉まん	222kcal 15.4g 9.8g 234 mg 1.2g	海藻	のり酢あえ
9	金	しろみぎかな 白身魚フライ コンソメスープ カレーもやし 麦茶 シャカシャカおにぎり	270kcal 19.7g 10.1g 296 mg 2.0g	肉	生姜焼き
13	火	ちゅうかふうごもく 中華風五目スープ チーズ ひじきサラダ ミルク 田舎パイ	279kcal 20.2g 9.1g 385 mg 2.1g	魚	鮭の ムニエル
14	水	【完全給食 カレーの日】※白ご飯はいりません うま年カレー れんこんと大根サラダ ヨーグルト		卵	卵焼き
15	木	さけ や 鮭のつけ焼き 柏崎のっぺ ごまあえ 牛乳 菓子	245kcal 18.1g 10.0g 168 mg 1.2g	淡色 野菜	ポトフ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは、「白菜と豚肉のぽかぽか汁」です。

冬に甘みが増しておいしい白菜。低カロリーで風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCや便秘予防に良い食物繊維が豊富です。

豚肉やいろいろな野菜と一緒にしょうがやにんにくを加えることで、さらに体がぽかぽかと温まります。

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
16	金	<u>㊦いい菌・食育の日</u> 炒 ^い り ^{どり} 鶏 ^{しる} くだもの みそ汁 牛乳 手作りラスク	246kcal 12.4g 10.4g 185 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
19	月	はっばうさい ^{しる} 八宝菜 ^{しる} みそ汁 くだもの ヨーグルト	221kcal 17.5g 12.3g 268 mg 1.4g	魚	煮魚
20	火	おでんスープ くだもの じゃこおひたし ミルク やさいばん	228kcal 14.2g 12.8g 264 mg 1.8g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
21	水	<u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> な ^な っ ^な とう ^{はくさい} あえ ^{ふたにく} 白菜と豚肉のぽかぽか汁 ^{じる} チーズ 牛乳 手作りしらすトースト	213kcal 21.0g 4.0g 308 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
22	木	しろみ ^な ざ ^に かな ^{たまご} 白身魚のソース煮 ^に 卵 コーンスープ き ^き り ^き ぼ ^き し ^き だい ^き こん ^に 切干大根煮 牛乳 ジャムパン	246kcal 17.1g 7.2g 202 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
23	金	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません な ^な 菜 ^{はるま} め ^{はるま} し ^{はるま} 春巻 ^{はるま} き ナムル わかめスープ ヨーグルト		大豆 製品	厚揚げの 煮物
26	月	こも ^こ く ^こ に ^こ 五目煮 くだもの なめ ^{じる} こ汁 牛乳 手作りマラーカオ	259kcal 15.2g 10.2g 225 mg 1.4g	魚	タラ汁
27	火	とり ^と にく ^と 鶏肉のさ ^に っぱり煮 ^{しる} みそ汁 き ^き ぼ ^き だい ^き こん ^に 切り干し大根のおかかあえ ミルク 菓子	242kcal 18.5g 9.3g 326 mg 1.6g	緑黄色 野菜	人参の グラッセ
28	水	ミートソーススパゲティ くだもの や ^や さい ^{さい} 野菜スープ 牛乳 セレクトクレープ	260kcal 13.6g 13.6g 228 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜炒め
29	木	ワンタンスープ のり酢あえ ^す チーズ ミルク ワッフル	225kcal 12.2g 9.9g 186 mg 1.1g	卵	卵焼き
30	金	さ ^さ ば ^さ 鯖のしょうが風味焼き ^{ふうみ} すまし汁 ^{じる} こん ^{きん} ぶ ^ぶ あえ ヨーグルト	224kcal 18.9g 8.6g 267 mg 1.8g	肉	鶏の から揚げ

❖ 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。