

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 | どさんこスープ くだもの はくさい ぎゅうにゅう 白菜ナムル 牛乳 | 224kcal 11.7g 11.3g 199 mg 1.4g | 魚 | 焼き魚 |
| 6 | 火 | こもくたまごや じゃがいものみそ汁 五目卵焼き しろ ブロッコリーとチーズのおかかあえ ミルク | 241kcal 19.6g 9.8g 349 mg 1.8g | 肉 | 鶏そぼろ |
| 7 | 水 | 【完全給食】 こんさい だいこん くだもの いんりょう 根菜カレー 大根サラダ ヨーグルト飲料 | | 大豆 製品 | 炒り豆腐 |
| 8 | 木 | すきやき煮 くだもの かぼちゃのみそ汁 しろ ぎゅうにゅう 牛乳 | 222kcal 15.4g 9.8g 234 mg 1.2g | 海藻 | のり酢あえ |
| 9 | 金 | しろみぎかな コロコロサラダ 白身魚フライ とうふ 豆腐のコンソメスープ ミルク | 270kcal 19.7g 10.1g 296 mg 2.0g | 緑黄色 野菜 | 青菜の 炒め物 |
| 13 | 火 | さといも しろ 里芋の煮しめ チーズ きのこのすまし汁 しろ ミルク | 279kcal 20.2g 9.1g 385 mg 2.1g | 魚 | 鮭の ムニエル |
| 14 | 水 | グラタン ブロッコリー わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 | 268kcal 15.9g 15.1g 265 mg 1.8g | 卵 | 卵焼き |
| 15 | 木 | さけ や かしわざき 鮭のつけ焼き 柏崎のっぺ ほうれん草のごまあえ ヨーグルト | 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>㊦いい歯・食育の日</u> 炒 ^い り ^{どり} 鶏 ^{さといも} くだもの 里 ^{はくさい} 芋 ^{しろ} と白菜のみそ汁 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 | 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 | <u>㊦えちゴンのぱくもぐランチ</u> 納 ^{なっとう} 豆あえ チーズ 白菜と豚肉のぽかぽか汁 ^{はくさい} 牛乳 ^{ぶたにく} ^{ぎゅうにゅう} | 221kcal 17.5g 12.3g 268 mg 1.4g | 魚 | 煮魚 |
| 20 | 火 | スパニッシュオムレツ ^{こんぶ あ} 昆布和え 鶏肉と野菜のスープ ^{とりにく} 牛乳 ^{やさい} ^{ぎゅうにゅう} | 228kcal 14.2g 12.8g 264 mg 1.8g | 大豆 製品 | 油揚げの 袋煮 |
| 21 | 水 | 八宝菜 ^{はっほうさい} くだもの 大根と玉ねぎのみそ汁 ^{だいこん} ミルク ^{たま} | 213kcal 21.0g 4.0g 308 mg 1.6g | 海藻 | ひじき煮 |
| 22 | 木 | 白身魚のソース煮 ^{しろみざかな} 卵 ^{たまご} コーンスープ 切干大根のおかかあえ ^{きりほしだいこん} ヨーグルト | 246kcal 17.1g 7.2g 202 mg 2.3g | 肉 | しょうが焼き |
| 23 | 金 | ワタンスープ くだもの 青菜 ^{あおな} ののり酢あえ ^す 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 225kcal 12.2g 9.9g 186 mg 1.1g | 大豆 製品 | 厚揚げの 煮物 |
| 26 | 月 | 豚肉入り五目豆 ^{ぶたにく} くだもの なめこ汁 ^い 牛乳 ^{ごもくまめ} ^{ぎゅうにゅう} | 259kcal 15.2g 10.2g 225 mg 1.4g | 魚 | タラ汁 |
| 27 | 火 | カレーうどん汁 ^{じる} くだもの 根菜サラダ ^{こんさい} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 317kcal 14.4g 16.3g 198 mg 2.1g | 芋 | 肉じゃが |
| 28 | 水 | 鶏肉のさっぱり煮 ^{とりにく} 厚揚げのみそ汁 ^{あつ あ} ^{しる} さつまいもサラダ ミルク | 242kcal 18.5g 9.3g 326 mg 1.6g | 淡色 野菜 | 野菜炒め |
| 29 | 木 | 野菜たっぷりマーボー ^{やさい} くだもの 玉ねぎのコンソメスープ ^{たま} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} | 260kcal 13.6g 13.6g 228 mg 1.9g | 緑黄色 野菜 | おひたし |
| 30 | 金 | 鯖 ^{さば} のしょうが風味焼き ^{ふうみ} すまし汁 ^や ^{じる} ほうれん草ソテー ミルク | 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。