

1月の給食だより



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と安心です。

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 カロリーカルシウム たんぱく質 塩分	脂質 (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 白菜ナムル	くだもの 牛乳	224kcal 199 mg	11.7g 1.4g	11.3g	魚	焼き魚
6	火	五目卵焼き ブロッコリーとチーズのおかかあえ	じゃがいものみそ汁	241kcal 349 mg	19.6g 1.8g	9.8g	肉	鶏そぼろ
7	水	【完全給食】 根菜カレー	大根サラダ	くだもの	ヨーグルト飲料	いんりょう	大豆製品	炒り豆腐
8	木	すきやき煮 かぼちゃのみそ汁	くだもの 牛乳	222kcal 234 mg	15.4g 1.2g	9.8g	海藻	のり酢あえ
9	金	白身魚フライ 豆腐のコンソメスープ	コロコロサラダ	ミルク	270kcal 296 mg	19.7g 2.0g	緑黄色野菜	青菜の炒め物
13	火	里芋の煮しめ きのこのすまし汁	チーズ ミルク	279kcal 385 mg	20.2g 2.1g	9.1g	魚	鮭のムニエル
14	水	グラタン わかめスープ	ブロッコリー 牛乳	268kcal 265 mg	15.9g 1.8g	15.1g	卵	卵焼き
15	木	鮭のつけ焼き ほうれん草のごまあえ	柏崎のつべ ヨーグルト	245kcal 168 mg	18.1g 1.2g	10.0g	淡色野菜	ポトフ



今月のえちゴンのはくもぐランチは、「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 カルシウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
16	金	◎いい歯・食育の日 炒り鶏 さといも はくさい しる 里芋と白菜のみぞ汁	246kcal 185 mg	12.4g 1.7g	10.4g	緑黄色 野菜	プロツコリー サラダ
19	月	◎えちゴンのはくもぐランチ 納豆あえ はくさい ぶたにく じる 白菜と豚肉のぽかぽか汁	221kcal 268 mg	17.5g 1.4g	12.3g	魚	煮魚
20	火	スパニッシュオムレツ とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ	228kcal 264 mg	14.2g 1.8g	12.8g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
21	水	八宝菜 だいこん たま しる 大根と玉ねぎのみぞ汁	213kcal 308 mg	21.0g 1.6g	4.0g	海藻	ひじき煮
22	木	白身魚のソース煮 きりぼしだいこん 切干大根のおかかあえ	246kcal 202 mg	17.1g 2.3g	7.2g	肉	しょうが焼き
23	金	ワンタンスープ あおな す 青菜ののり酢あえ	225kcal 186 mg	12.2g 1.1g	9.9g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
26	月	豚肉入り五目豆 じる なめこ汁	259kcal 225 mg	15.2g 1.4g	10.2g	魚	タラ汁
27	火	カレーうどん汁 こんさい 根菜サラダ	317kcal 198 mg	14.4g 2.1g	16.3g	芋	肉じゃが
28	水	鶏肉のさっぱり煮 とりにく に さつまいもサラダ	242kcal 326 mg	18.5g 1.6g	9.3g	淡色 野菜	野菜炒め
29	木	野菜たっぷりマー婆ー たま しる 玉ねぎのコンソメスープ	260kcal 228 mg	13.6g 1.9g	13.6g	緑黄色 野菜	おひたし
30	金	鯖のしょうが風味焼き さば ふうみ や ほうれん草ソテー	224kcal 267 mg	18.9g 1.8g	8.6g	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いただき、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。