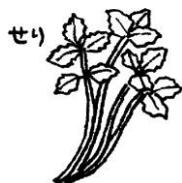


1月の給食だよ！

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 カルシウム	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
6	月	さけののっぺ汁 マカロニソテー バナナ 牛乳 手作り南瓜ケーキ	268kcal 236 mg	15.4g 1.4g	7.7g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
7	火	七草入り白玉汁 のり酢和え 牛乳 ワッフル	252kcal 221mg	13.2g 1.1g	9.8g	魚	煮魚
8	水	鶏肉のみそマヨ焼き おかか和え いものこ汁 牛乳 手作りウィンナーパイ	249kcal 282mg	17.4g 1.6g	10.8g	卵	卵焼き
9	木	白身魚のかば焼き ひじきとコーサダ みそ汁 スキムミルク りんごパン	273kcal 230 mg	15.0g 1.7g	13.2g	肉	豚肉の しょうが焼き
10	金	炒り豆腐 みそ汁 牛乳 手作りほうれん草ケーキ	228kcal 368 mg	18.0g 1.5g	8.1g	魚	魚の ムニエル
14	火	春雨の中華風炒め みそ汁 ヨーグルト飲料 メ・フルマ・ブルパン	239kcal 300mg	13.9g 1.2g	10.3g	海藻	わかめの 酢の物
15	水	◎カレーの日《完全給食》※白飯いりません 干支カレー だいコーンサラダ ミニチーズ プリン	427kcal 110 mg	14.7g 1.8g	14.3g	卵	茶わん蒸し
16	木	◎いい歯・食育の日 豚肉とれんこんの甘酢炒め バナナ チンゲン菜のスープ スキムミルク 田舎パイ	271kcal 162 mg	12.7g 1.1g	9.5g	大豆 製品	豆腐の みそ汁



★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	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
17	金	㊦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 ブロccoli-サラダ 和風ミルクスープ ヨーグルト	303kcal 19.0g 15.3g 234 mg 1.5g	魚	魚フライ
20	月	大豆と豚肉の揚げ煮 りんご 小松菜と卵スープ 麦茶 おにぎり	285kcal 16.2g 13.7g 206 mg 1.2g	淡色野菜	大根煮
21	火	ツナポテト かぼちゃスープ パナ 牛乳 手作り麩のかりんとう	261kcal 15.1g 9.9g 319 mg 1.1g	大豆製品	納豆
22	水	焼魚 ごぼうの炒め煮 けんちん汁 スkimミルク マドレーヌ	262kcal 16.4g 9.4g 207 mg 1.8g	肉	ロールキャベツ
23	木	㊧誕生会《完全給食》※白飯いりません ブルコギ丼 中華スープ 清美オレンジ ゼリー	389kcal 17.7g 9.9g 57 mg 1.8g	魚	焼ししゃも
24	金	ぶりの照り焼き れんこんのカレー みそ汁 牛乳 手作りパナの米粉ケーキ	310kcal 16.4g 14.3g 246 mg 1.6g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
27	月	とんかつ ブロccoliのごま和え みそ汁 スkimミルク カステラ	296kcal 20.8g 11.4g 315 mg 1.4g	海藻	わかめのみそ汁
28	火	みそ納豆 ビーフンスープ チーズ 牛乳 手作りアップルパイ	216kcal 12.0g 10.9g 184 mg 1.7g	芋	肉じゃが
29	水	さばのみそ焼き ひじき煮 みそ汁 牛乳 手作りもちもちチーズパン	249kcal 17.9g 7.2g 212 mg 2.4g	卵	スクランブルエッグ
30	木	鶏肉のから揚げ ゆかり和え みそ汁 牛乳 手作りキャラメルト	231kcal 14.7g 10.8g 205 mg 1.4g	魚	焼魚
31	金	ワンタンスープ コロコロサラダ みかん プリン	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。