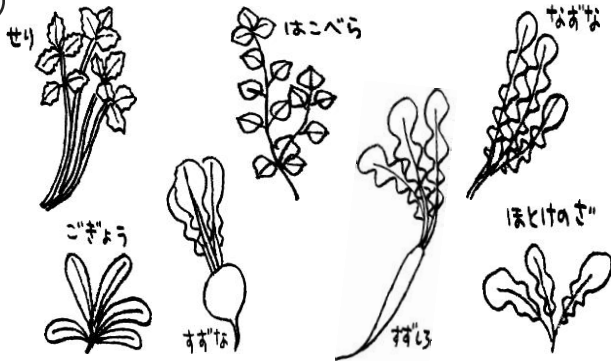


# 1月の給食だより

令和2（2020）年度  
柏崎市公立・私立保育園

## 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 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
4	月	ワンタンスープ 切りほしだいこん 切干大根のナムル ♥手作り人参ケーキ 牛乳	247kcal 195 mg	11.2g 1.1g	7.2g	卵	卵焼き
5	火	しろみざかな 白身魚のフライ おかか和え みそ汁 ワッフル ミルク	252kcal 303 mg	19.3g 1.8g	7.2g	大豆 製品	豆腐の みそ汁
6	水	カレーの日【完全給食】*主食はいりません ゆきだるまカレー だいご-サラダ キャベチ-ーズ プリン	425kcal 110 mg	14.9g 1.8g	14.3g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
7	木	ななくさひょうしらたまじる 七草風白玉汁 南瓜サラダ みかん ♥手作りバナナの米粉蒸しパン 牛乳	261kcal 320 mg	16.6g 1.3g	1.7g	緑黄色 野菜	野菜炒め
8	金	クリームシチュー マカロニサラダ りんご ♥手作りコーンカツ 牛乳	282kcal 204 mg	15.4g 1.5g	10.4g	魚	焼き魚
12	火	ぎせいどうふ 擬製豆腐 ゆかり和え みそ汁 ♥手作りおにぎり 麦茶	233kcal 354 mg	18.6g 1.6g	6.5g	肉	豚肉の しょうが焼き
13	水	おでんスープ のり酢和え みかん ♥手作りあずきケーキ 牛乳	235kcal 172 mg	18.3g 1.4g	11.9g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
14	木	ぶりの照り焼き ごま和え みそ汁 メロンパン ミルク	255kcal 302 mg	19.7g 1.6g	10.0g	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、葉の糖分量も増えて甘味が増し、より一層おいしくなります。  
 今年は葉物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 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
15	金	タンドリーチキン 昆布和え けんちん汁 菓子 ヨーグルト飲料	183kcal 205 mg	15.7g 2.1g	7.6g	卵	卵豆腐
18	月	<u>😊いい歯・食育の日</u> 大豆と豚肉の揚げ煮 バナナ チンゲンサイと卵のスープ ♥手作りほうれん草蒸しパン 牛乳	254kcal 189 mg	15.4g 1.3g	13.2g	魚	タラ汁
19	火	<u>😊えちゴンのぱくもぐランチ</u> 鮭のみそマヨ焼き 白菜のコールスロー 野菜スープ ♥手作りすなっ麩 牛乳	272kcal 282 mg	20.1g 1.9g	11.2g	海藻	ひじき煮
20	水	<u>誕生会【完全給食】*主食はいりません</u> タレかつ丼 わかめスープ みかん ヨーグルト	415kcal 65 mg	20.6g 1.8g	9.9g	淡色 野菜	ポトフ
21	木	すき焼き風煮 みそ汁 チーズ ♥手作りピザトースト 牛乳	247kcal 367 mg	21.1g 1.7g	7.7g	魚	焼ししゃも
22	金	白菜入り照り焼きハンバーグ ガースープ ブロッコリーサラダ 田舎パイ ミルク	258kcal 190 mg	14.2g 1.2g	14.0g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
25	月	豚肉のアップルジャム ツヤ豆腐スープ 和風フレンチサラダ ♥手作りおからもち 牛乳	214kcal 215 mg	12.4g 1.9g	7.7g	肉	鶏の からあげ
26	火	鯖の野菜あんかけ みそ汁 バナナ メープルマーブルパン ミルク	293kcal 285 mg	18.7g 1.6g	13.7g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
27	水	マーボー豆腐 白菜スープ みかん マドレーヌ 牛乳	256kcal 259 mg	13.6g 1.7g	13.0g	卵	目玉焼き
28	木	かきたまうどん汁 みそ納豆 チーズ ♥手作りきなこマフィン 牛乳	269kcal 288 mg	18.5g 2.0g	7.4g	芋類	里芋煮
29	金	鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 いものこ汁 ヨーグルト	210kcal 196 mg	15.1g 1.6g	5.9g	大豆 製品	大豆と野菜 のかき揚げ

♥は園の手作りおやつです。

※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。