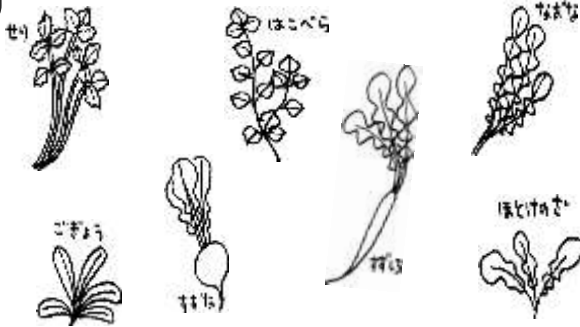


1月の給食だよ！



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。本来は朝ごはんには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 | 火 | 豚肉の甘辛煮 みそ汁 りんご おさつマドレーヌ ミルク | 253kcal 301 mg | 18.1g 1.5g | 4.7g | 海藻 | ひじき煮 |
| 5 | 水 | 白身魚のみそマヨ焼き コーンスープ ゆかり和え♡手作り南瓜ケーキ 牛乳 | 218kcal 184 mg | 14.4g 2.6g | 6.8g | 肉 | ポトフ |
| 6 | 木 | 白玉汁 小松菜のおひたし 菓子 牛乳 | 166kcal 323 mg | 13.7g 1.2g | 1.4g | 魚 | 焼き魚 |
| 7 | 金 | おでんスープ 切干大根のナムル みかん ヨーグルト | 213kcal 220 mg | 10.6g 1.4g | 7.7g | 肉 | 肉じゃが |
| 11 | 火 | 擬製豆腐 チーズ おかか和え みそ汁 ゼリー | 250kcal 266 mg | 16.6g 1.5g | 13.7g | 淡色 野菜 | 野菜炒め |
| 12 | 水 | カレーの日【完全給食】 *主食はいりません 干支カレー だいコーンサラダ キャンディチーズ プリン | 575kcal 266 mg | 21.6g 2.0g | 21.2g | 大豆 製品 | 油揚げの 袋煮 |
| 13 | 木 | 鯖の野菜あんかけ けんちん汁 りんご ワッフル ミルク | 299kcal 294 mg | 19.6g 2.0g | 12.8g | 卵 | 卵焼き |
| 14 | 金 | 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁♡手作りチーズパン 牛乳 | 233kcal 163 mg | 15.7g 1.5g | 11.7g | 緑黄色 野菜 | かぼちゃ サラダ |



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ぼかぼかちゃんこ汁」です。
みそ仕立てのスープに鮭や鶏だんご、きのこや根菜類をたくさん入れた
お汁で、寒い季節にからだをぼかぼかと温くなる一品です。

| 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 |
|----|---|--|-------------------|---------------|-------|----------------------|----------------|
| 17 | 月 | ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾓﾚｯﾄ ｳﾃﾞﾌﾞﾛｯｺﾘｰ かぼちゃｽｰﾌﾟ 黒ごまﾁｰｽﾞ ﾏﾞﾙｸ | 301kcal 342 mg | 18.7g 2.0g | 11.4g | 魚 | 焼ししゃも |
| 18 | 火 | <u>㊟いい歯・食育の日</u> みそカツ 昆布和え すまし汁 ヨーグルト飲料 菓子 | 139kcal 186 mg | 9.5g 1.0g | 5.7g | 芋類 | 里芋煮 |
| 19 | 水 | <u>誕生会【完全給食】</u> *主食はいりません ハンバーグドリア みかん 貝たくさんｺｯﾌﾟｽｰﾌﾟ ﾏﾞﾙｸ | 580kcal 264 mg | 22.3g 2.6g | 20.9g | 海藻 | 海藻サラダ |
| 20 | 木 | <u>㊟えちゴンのぱくもぐランチ</u> 五目煮 ぼかぼかちゃんこ汁 ﾁｰｽﾞ ゼリー | 274kcal 235 mg | 23.5g 2.0g | 8.5g | 緑黄色 野菜 | ブロッコリー サラダ |
| 21 | 金 | 春雨の中華風炒め みそ汁 バナナ カステラ ミルク | 271kcal 191 mg | 14.0g 1.4g | 11.4g | 卵 | 目玉焼き |
| 24 | 月 | ぶりの照り焼き おかか和え みそ汁 ﾏﾞﾙｸ | 241kcal 291 mg | 19.4g 1.5g | 8.5g | 大豆 製品 | きなこもち |
| 25 | 火 | ｸﾞﾚｰﾄﾞ ﾘﾝｺﾞｲﾘｻﾗﾀﾞ ｸﾘｰﾑｼﾞｬｰ♥手作りｷｮｰｻﾞﾋﾟｻﾞ 牛乳 | 320kcal 225 mg | 19.8g 2.2g | 14.8g | 海藻 | わかめの 酢の物 |
| 26 | 水 | 車麩のｶｼ ｹﾝｺﾝのｶｼｸﾗﾀﾞ みそ汁 ♥手作りｱｯﾌﾟﾙｷﾞ ﾏﾞﾙｸ | 325kcal 228 mg | 11.7g 1.5g | 15.8g | 魚 | たら汁 |
| 27 | 木 | かきたまうどん汁 みそ納豆 りんご 田舎パイ ミルク | 295kcal 289 mg | 18.2g 1.8g | 7.3g | 芋類 | コロッケ |
| 28 | 金 | 焼き鮭 ごま和え みそ汁 ♥手作りおにぎり 牛乳 | 222kcal 345 mg | 20.9g 1.7g | 6.7g | 肉 | 鶏の からあげ |
| 31 | 月 | ワンタンスープ のり酢和え バナナ プリン | 228kcal 172 mg | 12.0g 1.4g | 7.6g | 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。