

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 白菜ナムル ミルク 菓子	224kcal 11.7g 11.3g 199 mg 1.4g	魚	焼き魚
6	火	こもくたまごや 五目卵焼き しる みそ汁 おかかチーズあえ ぎゅうにゅう 牛乳 ♥ココア煮しパン	241kcal 19.6g 9.8g 349 mg 1.8g	肉	鶏そぼろ
7	水	すきやき煮 に みそ汁 しる チーズ ヨーグルト	222kcal 15.4g 9.8g 234 mg 1.2g	海藻	のり酢あえ
8	木	さけ や 鮭のつけ焼き かしわざき 柏崎のっぺ ごまあえ ミルク ミニメロンパン	245kcal 18.1g 10.0g 168 mg 1.2g	淡色 野菜	ポトフ
9	金	【完全給食カレーの日】※白ごはんはいりません うまだし 午年カレー キャベツとみかんのサラダ ゼリー		大豆 製品	マーボー 豆腐
13	火	さといも に 里芋の煮しめ チーズ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳 ♥黒糖りんごケーキ	279kcal 20.2g 9.1g 385 mg 2.1g	魚	鮭の ムニエル
14	水	グラタン ゆでブロッコリー わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 菓子	268kcal 15.9g 15.1g 265 mg 1.8g	卵	卵焼き
15	木	【完全給食誕生会】※白ごはんはいりません てま ずし 手巻き寿司 なっとう 納豆あえ さわ に わん 沢煮椀 プリン		緑黄色 野菜	青菜の 炒め物



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	はっほうさい くだもの 八宝菜 みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> 心きなこあげぱん	213kcal 21.0g 4.0g 308 mg 1.6g	海藻	ひじき煮
19	月	<u>☺えちゴンのぱくもぐランチ</u> はくさい ふたにく くだもの 白菜と豚肉のぽかぽか汁 コロコロサラダ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> 心バナナスコーン	221kcal 17.5g 12.3g 268 mg 1.4g	魚	煮魚
20	火	スパニッシュオムレツ <small>こんぶ あ</small> 昆布和え とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> 心ツナマヨコーントースト	228kcal 14.2g 12.8g 264 mg 1.8g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
21	水	<u>☺いい歯・食育の日</u> い とり 炒り鶏 チーズ <small>しる</small> みそ汁 ヨーグルト	246kcal 12.4g 10.4g 185 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
22	木	しろみぎかな に たまご 白身魚のソース煮 卵 コーンスープ おかかあえ <small>ミルク かし</small> ミルク 菓子	246kcal 17.1g 7.2g 202 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
23	金	ワントンスープ くだもの のり酢あえ <small>ミルク クロワッサン</small>	225kcal 12.2g 9.9g 186 mg 1.1g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
26	月	ごもくまめ くだもの 五目豆 なめこ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> 心小豆ケーキ	259kcal 15.2g 10.2g 225 mg 1.4g	魚	タラ汁
27	火	カレーうどん汁 くだもの こんさい 根菜サラダ <small>ミルク かし</small> ミルク 菓子	317kcal 14.4g 16.3g 198 mg 2.1g	芋	肉じゃが
28	水	とりにく に 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもサラダ みそ汁 <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> 心ほうれん草とベーコンのパン	242kcal 18.5g 9.3g 326 mg 1.6g	淡色 野菜	野菜炒め
29	木	やさしい くだもの 野菜たっぷりマーボー コンソメスープ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> 心さつまいもクッキー	260kcal 13.6g 13.6g 228 mg 1.9g	緑黄色 野菜	おひたし
30	金	さば ふうみ や 鯖のしょうが風味焼き すまし汁 <small>しる</small> ほうれん草ソテー <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> ヨーグルト	224kcal 18.9g 8.6g 267 mg 1.8g	肉	鶏の から揚げ

※心は手作りおやつです。

❖ 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。

柏崎市子ども未来部 保育課