

# 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
5	月	どさんこスープ 白菜ナムル	224kcal 199 mg	11.7g 1.4g	11.3g	魚	焼き魚
6	火	五目卵焼き おかかチーズあえ	241kcal 349 mg	19.6g 1.8g	9.8g	肉	鶏そぼろ
7	水	すきやき煮 みそ汁	222kcal 234 mg	15.4g 1.2g	9.8g	海藻	のり酢あえ
8	木	鮭のつけ焼き ごまあえ	245kcal 168 mg	18.1g 1.2g	10.0g	淡色 野菜	ポトフ
9	金	【完全給食力レーの日】※白ごはんはいりません うまどし 牛年カレー キャベツとみかんのサラダ			ゼリー	大豆 製品	マーぼー 豆腐
13	火	里芋の煮しめ すまし汁	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	268kcal 265 mg	15.9g 1.8g	15.1g	卵	卵焼き
15	木	【完全給食誕生会】※白ごはんはいりません てまき寿司 納豆あえ 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	はっぽうさい 八宝菜 みそ汁 くだもの 牛乳 ♥きなこあげぱん	213kcal 308 mg	21.0g 1.6g	4.0g	海藻	ひじき煮
19	月	◎えちゴンのはくもぐランチ 白菜と豚肉のぽかぽか汁 コロコロサラダ 牛乳 ♥バナナスコーン	221kcal 268 mg	17.5g 1.4g	12.3g	魚	煮魚
20	火	スパニッシュオムレツ 昆布和え とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 ♥ツナマヨコーントースト	228kcal 264 mg	14.2g 1.8g	12.8g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
21	水	◎いい歯・食育の日 炒り鶏 チーズ みそ汁 ヨーグルト	246kcal 185 mg	12.4g 1.7g	10.4g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
22	木	しろみざかな 白身魚のソース煮 おかかあえ に たまご 卵 コーンスープ ミルク 菓子	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 のり酢あえ ミルク クロワッサン	225kcal 186 mg	12.2g 1.1g	9.9g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
26	月	ごもくまめ 五目豆 なめこ汁 牛乳 ♥小豆ケーキ	259kcal 225 mg	15.2g 1.4g	10.2g	魚	タラ汁
27	火	じる カレーうどん汁 根菜サラダ ミルク 菓子	317kcal 198 mg	14.4g 2.1g	16.3g	芋	肉じゃが
28	水	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 牛乳 ♥ほうれん草とベーコンのパン	242kcal 326 mg	18.5g 1.6g	9.3g	淡色 野菜	野菜炒め
29	木	やさい 野菜たっぷりマーぼー コンソメスープ 牛乳 ♥さつまいもクッキー	260kcal 228 mg	13.6g 1.9g	13.6g	緑黄色 野菜	おひたし
30	金	さば 鯖のしょうが風味焼き ほうれん草ソテー 牛乳 ♥ヨーグルト	224kcal 267 mg	18.9g 1.8g	8.6g	肉	鶏の から揚げ

※♥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。