

# 1月の給食だよ！



## 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

## 大雪に備えて備蓄しましょう

12月の急な大雪により、物流の関係で、スーパーやコンビニではパンやおにぎりの品切れや、停電の地域もあり、辛い思いをされたご家庭も多かったと思います。

非常時に備えて、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、レトルト食品や乾物、根菜類等、日持ちがするものを備蓄しましょう。

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 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
4	水	はるさめ にく 春雨と肉だんごのスープ きりぼしだいこん 切干大根ナムル チーズ ぎゅうにゅう か し 牛乳 菓子	184kcal 12.3g 5.8g 169 mg 1.0g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
5	木	スパニッシュオムレツ ブロccoli やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳♡アップルケーキ	247kcal 19.0g 6.2g 346 mg 1.7g	魚	焼き魚
6	金	こもくまめ ななくさふうじる 五目豆 七草風汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳♡ふかし芋	250kcal 16.6g 13.7g 266 mg 1.5g	淡色野菜	ポトフ
10	火	さけ や に 鮭のつけ焼き 煮なます かしわざき 柏崎のっぺ ミルク メープルマープルパン	264kcal 13.0g 15.5g 237 mg 2.0g	卵	卵焼き
11	水	ワンタンスープ おひたし バナナ むぎぢゃ 麦茶 しお ♡塩バターおにぎり	204kcal 13.9g 2.8g 306 mg 1.3g	大豆製品	油揚げの袋煮
12	木	◎カレーの日《完全給食》※白米いりません うさぎさんカレー カラフルサラダ ミニクレープ ヨーグルト	339kcal 11.6g 14.5g 80mg 1.6g	芋類	コロッケ
13	金	とり こぶ あ 鶏のからあげ 昆布和え みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳♡キャラメルポテト	225kcal 19.6g 8.8g 194 mg 1.6g	海藻	わかめの酢の物
16	月	◎いい歯・食育の日 どさんこスープ れんこんスープ チーズ ぎゅうにゅう いなか 牛乳 田舎パイ	228kcal 19.3g 6.4g 298 mg 1.6g	卵	目玉焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ホッと白菜スープ」です

白菜は代表的な冬野菜で、鍋や漬物には欠かせません。11月下旬から2月が、繊維がやわらかく、葉の糖分が増えて甘味が増すため、よりおいしくなります。一株には80枚位の葉でできており、霜が降りても、かたい葉に守られているので内側はじっくりと甘味が増します。温かい汁物にすると体がポカポカ温まります。

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
17	火	すきやき風煮 みそ汁 りんご ジョア 菓子	226kcal 16.6g 5.8g 222 mg 1.4g	魚	焼ししゃも
18	水	◎誕生会《完全給食》※白米いりません 焼き肉バーガー ツナ和え マカロニスープ みかん プリン	185kcal 14.6g 6.3g 51 mg 1.2g	緑黄色 野菜	おひたし
19	木	白身魚のみそマヨ焼き ゆかり和え コーンスープ 牛乳♡すなっ麩	257kcal 16.9g 9.3g 331 mg 2.0g	肉	肉じゃが
20	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ ツナポテト ゆでブロッコリー ホッと白菜スープ 牛乳♡お豆腐ブラウニー	234kcal 15.5g 13.9g 179 mg 1.8g	大豆 製品	きなこもち
23	月	加うどん汁 大豆と小女子の揚げ煮 チーズ 牛乳♡ごまクッキー	348kcal 14.6g 14.6g 293 mg 2.0g	淡色 野菜	野菜の 塩昆布あえ
24	火	ぶりの照り焼き みそ汁 のり酢あえ 麦茶♡お好み焼き	252kcal 21.1g 8.7g 288 mg 1.8g	卵	オムレツ
25	水	豆腐チャンプルー すまし汁 バナナ 牛乳♡さつま芋の松茸煮	227kcal 15.0g 9.4g 202 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ピーマン 肉詰め
26	木	車麩のカツ けんちん汁 二色サラダ ミルク りんごパン	298kcal 17.6g 11.1g 308 mg 1.7g	魚	タラ汁
27	金	タンドリーチキン ひじきサラダ クリームシチュー 牛乳 菓子	303kcal 19.5g 10.9g 232 mg 2.3g	大豆 製品	大豆と野菜 のかき揚げ
30	月	松風焼き じゃこおひたし みそ汁 牛乳♡黒糖蒸しパン	194kcal 13.5g 2.9g 342 mg 1.5g	肉	しょうが焼き
31	火	八宝菜 オレンジ みそ汁 プリン	280kcal 19.8g 13.7g 257 mg 1.7g	海藻	昆布煮

❖ 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。♡は手作りおやつです