

# 1月の給食だよ

1月7日 春の七草

～七草を入れたおかゆを食べて1年間の無病息災を願います～



**せり**：セリ科の多年草でよい香りのする草です。貧血予防などの効果があります。



**なすな**：ペンペン草と呼ばれるアブラナ科の草。整腸作用があり、目にもいいとされています。



**ごぎょう**：母子草（ハハコグサ）と呼ばれるキク科の草。咳やのどの炎症を和らげる効果があります。



**はこべら**：コベトと呼ばれるナデシコ科の草。整腸作用があります。



**ほとけのざ**  
コオニタビラコと呼ばれるキク科の草。



**すすな**  
別称はかぶ。消化を促進し、腸内環境を改善します。



**すすしろ**  
別称は大根。消化促進の効果があります。

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
6	月	さけののっぺ汁 マカロニソテー くだもの 牛乳 カステラ	268kcal 15.4g 7.7g 236 mg 1.4g	海藻	野菜の塩昆布あえ
7	火	とりにく鶏肉のみそマヨ焼き おかかあえ いものこ汁牛乳手作りコーンとウインナーの蒸しパン	249kcal 17.4g 10.8g 282 mg 1.6g	魚	煮魚
8	水	ぎせい豆腐 擬製豆腐 ごまあえ みそ汁 ミルク メープルマーブルパン	228kcal 18.0g 8.1g 368 mg 1.5g	魚	魚のムニエル
9	木	しろみさかな 白身魚のかば焼き みそ汁 ひじきとコーンのサラダ ヨーグルト	273kcal 15.0g 13.2g 230 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き
10	金	【カレーの日 主食持参】 ポークカレー キャベツとチーズのサラダ 牛乳 手作りキャラメルトースト		卵	卵焼き
14	火	ぶりのてり焼き れんこんソテー みそ汁 ミルク 田舎パイ(さつまいも)	343kcal 20.0g 17.5g 222 mg 1.4g	海藻	わかめの酢の物
15	水	クリームシチュー はるさめ春雨サラダ 牛乳 手作りおからきなこクッキー	310kcal 16.4g 14.3g 246 mg 1.6g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
16	木	◎いい歯・食育の日 ふたにく豚肉とれんこんの甘酢炒め チーズ チンゲン菜とじゃがいものスープヨーグルト	271kcal 12.7g 9.5g 162 mg 1.1g	大豆製品	豆腐のみそ汁



★今月のえちゴンのぱくもぐランチは白菜入り照り焼きハンバーグだゴン！

ひき肉に白菜や豆腐を混ぜてハンバーグを作ってたれをからめます。

寒い時期の白菜は繊維が柔らかくなり、葉の糖分も増えて甘味が増すので、より一層おいしくなります。ビタミンCも豊富なので風邪予防にも効果があります。

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	金	【もちつき 完全給食】※主食は必要ありません。 ①雑煮(もちなし) ごはん 鶏の照り焼き くだもの ②雑煮 きなこもち くだもの	ゼリー	緑黄色野菜	かぼちゃの煮物
20	月	チキンかつ ごまあえ みそ汁 牛乳 ③ジャムパン④チョコパン	296kcal 20.8g 11.4g 315 mg 1.4g	魚	焼ししゃも
21	火	【誕生会 完全給食】※主食は必要ありません。 ビビンバ丼 中華春雨スープ ミニデザート	ヨーグルト	魚	焼き魚
22	水	鮭の西京焼き けんちん汁 牛乳 手作り ひじきとごぼうの炒め煮 かぼちゃまんじゅう	262kcal 16.4g 9.4g 207 mg 1.8g	肉	ロールキャベツ
23	木	みそ納豆 ビーフンスープ チーズ 牛乳 手作りすなっ麩	216kcal 12.0g 10.9g 184 mg 1.7g	芋	肉じゃが
24	金	⑤えちゴンのぱくもぐランチ 白菜入りてり焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ 和風ミルクスープ ジュース 動物クリームパン	303kcal 19.0g 15.3g 234 mg 1.5g	魚	魚フライ
27	月	おでんスープ のり酢あえ くだもの ミルク 米菓 クッキー	238kcal 12.4g 10.0g 206 mg 1.9g	肉	チキンソテー
28	火	ツナポテト かぼちゃスープ カレーもやし カルピス パームクーヘン	261kcal 15.1g 9.9g 319 mg 1.1g	大豆製品	納豆
29	水	かきたまうどん汁 牛乳 切りほしだいこん 切干大根サラダ 手作りもちもちチーズパン	249kcal 17.9g 7.2g 212 mg 2.4g	緑黄色野菜	きんぴら
30	木	鶏肉のからあげ ゆかりあえ みそ汁 ゼリー	231kcal 14.7g 10.8g 205 mg 1.4g	魚	焼魚
31	金	ワンタンスープ コロコロサラダ くだもの ヨーグルト	283kcal 10.9g 12.8g 164 mg 1.1g	豆腐	湯豆腐

※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。