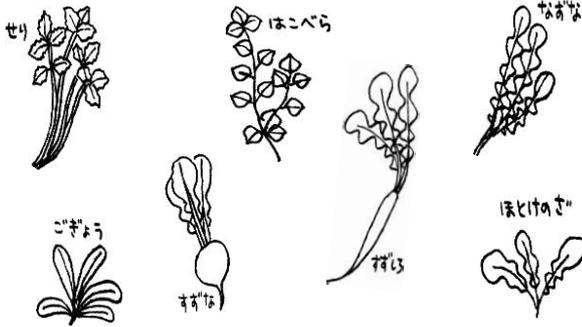


1月の給食だよ！



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 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	火	とうにゅう 豆乳クリームスパゲティ やさい 野菜スープ 牛乳 カステラ	253kcal 18.1g 4.7g 301 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
5	水	やふくに すき焼き風煮 みそ汁 チーズ 牛乳 ジャムパン	238kcal 19.8g 5.8g 344 mg 1.5g	卵	目玉焼き
6	木	しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き ゆかりあえ とうふ 豆腐スープ 牛乳 手作りスノーボールクッキー	218kcal 14.4g 6.8g 184 mg 2.6g	肉	ポトフ
7	金	ななくさふうじ 七草風汁 おひたし くだもの 牛乳 田舎パイ(かぼちゃ)	166kcal 13.7g 1.4g 323 mg 1.2g	魚	焼き魚
11	火	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ みそ汁 ミルク リエム(バター風味)	250kcal 16.6g 13.7g 266 mg 1.5g	淡色野菜	野菜炒め
12	水	【完全給食】カレーの日 ※主食はいりません だるまさんカレー だいコーンサラダ ヨーグルト		大豆製品	油揚げの袋煮
13	木	たンドリーチキン りんご入りサラダ わかめスープ 牛乳 手作りヨーグルトビスケット	320kcal 19.8g 14.8g 225 mg 2.2g	海藻	わかめの酢の物
14	金	けんちん汁 チーズおかかあえ 牛乳 メロンパン	299kcal 19.6g 12.8g 294 mg 2.0g	卵	卵焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ぽかぽかちゃんこ汁」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、寒い季節にからだがぽかぽ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 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	月	パニツユオムレツ ゆでブロッリー かぼちゃスープ 牛乳 バナナ ④+米菓	301kcal 18.7g 11.4g 342 mg 2.0g	魚	焼ししゃも
18	火	⑤いい歯・食育の日 みそカツ 昆布あえ すまし汁 ゼリー	139kcal 9.5g 5.7g 186 mg 1.0g	芋類	里芋煮
19	水	⑤えちゴンのぱくもぐランチ ナムル ぽかぽかちゃんこ汁 牛乳 手作りもちもちチーズパン	274kcal 23.5g 8.5g 235 mg 2.0g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
20	木	【完全給食】誕生会 ※主食はいりません 小松菜と鮭の混ぜごはん チキンピカタ 春雨サラダ コンソメスープ ミニデザート ヨーグルト		大豆 製品	大豆と野菜 のかき揚げ
21	金	ミートローフ 二色サラダ カレースープ 牛乳 パームクーヘン	306kcal 15.2g 16.9g 196 mg 2.4g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
24	月	おでんスープ 切干大根のナムル チーズ セレクトおやつ	213kcal 10.6g 7.7g 220 mg 1.4g	肉	肉じゃが
25	火	ぶりの照り焼き おかかあえ みそ汁 牛乳 手作りお好みパン	241kcal 19.4g 8.5g 291 mg 1.5g	大豆 製品	きなこもち
26	水	車麩のカツ みそ汁 れんこんサラダ 牛乳 マドレーヌ	325kcal 11.7g 15.8g 228 mg 1.5g	魚	たら汁
27	木	かきたまうどん汁 みそ納豆 くだもの ミルク 米菓・源氏パイ	295kcal 18.2g 7.3g 289 mg 1.8g	芋類	コロッケ
28	金	焼き鮭 ごまあえ みそ汁 牛乳 オレンジマーブルパン	222kcal 20.9g 6.7g 345 mg 1.7g	肉	鶏の からあげ
31	月	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 ヨーグルト	233kcal 15.7g 11.7g 163 mg 1.5g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ

❖ 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