

# 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 チーズ はくさい 白菜ナムル ヨーグルト	224kcal 11.7g 11.3g 199 mg 1.4g	魚	焼き魚
6	火	ごもくたまごや 五目卵焼き しる みそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ 牛乳 手作りオレンジケーキ	241kcal 19.6g 9.8g 349 mg 1.8g	肉	鶏そぼろ
7	水	<u>カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません</u> えと 干支カレー だいコーンサラダ ヨーグルト		大豆 製品	炒り豆腐
8	木	ななくさふうしらたまだんごしる 七草風白玉団子汁 のり酢あえ くだもの 牛乳 田舎パイ	222kcal 15.4g 9.8g 234 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ
9	金	しろみざかな 白身魚フライ コロコロサラダ コンソメスープ ヨーグルト	270kcal 19.7g 10.1g 296 mg 2.0g	緑黄色 野菜	青菜の 炒め物
13	火	さといち に 里芋の煮しめ チーズ すまし汁 ぜりー	279kcal 20.2g 9.1g 385 mg 2.1g	魚	鮭の ムニエル
14	水	さけ や 鮭のつけ焼き かしわざき 柏崎のっぺ ほうれん草のごまあえ 牛乳 手作りマーラーカオ	268kcal 15.9g 15.1g 265 mg 1.8g	淡色 野菜	ポトフ
15	木	カレーうどん汁 じる こんさい 根菜サラダ くだもの ヨーグルト	245kcal 18.1g 10.0g 168 mg 1.2g	芋	肉じゃが



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	<u>③いい歯・食育の日</u> 炒 <sup>い</sup> り <sup>どり</sup> 鶏 <sup>しる</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> くだものプリン	246kcal 12.4g 10.4g 185 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
19	月	<u>③えちゴンのぱくもぐランチ</u> 納 <sup>な</sup> 豆 <sup>とう</sup> あえ くだもの 白 <sup>はく</sup> 菜 <sup>さい</sup> と豚 <sup>ぶた</sup> 肉 <sup>にく</sup> のぽかぽか汁 <sup>じる</sup> 牛乳 手作りれんこんドーナツ	221kcal 17.5g 12.3g 268 mg 1.4g	魚	煮魚
20	火	スパニッシュオムレツ <sup>こんぶ あ</sup> 昆布和え 鶏 <sup>とり</sup> 肉 <sup>にく</sup> と野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup> のスー <sup>す</sup> プ 牛乳 いちごマーブルパン	228kcal 14.2g 12.8g 264 mg 1.8g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
21	水	<u>誕生会【完全給食】＊白ご飯はいりません</u> 菜 <sup>な</sup> めしごはん きんぴらバーク <sup>わふう</sup> 和風のりポテトサラダ 白 <sup>はく</sup> 菜 <sup>さい</sup> の塩 <sup>しお</sup> こうじスー <sup>す</sup> プ ヨーグルト		卵	茶碗蒸し
22	木	<u>【こあら組リクエスト給食】</u> ミートソーススパゲティ くだもの ウィンナーたっぷりコンソメスー <sup>す</sup> プ ジュース セレクト菓子	246kcal 17.1g 7.2g 202 mg 2.3g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
23	金	白身魚のソース焼 <sup>や</sup> き おかかあえ かきたまみそ汁 <sup>しる</sup> ヨーグルト	225kcal 12.2g 9.9g 186 mg 1.1g	肉	生姜焼
26	月	五 <sup>ご</sup> 目 <sup>もく</sup> 豆 <sup>め</sup> くだもの なめこ汁 <sup>しる</sup> ミルク 菓子	259kcal 15.2g 10.2g 225 mg 1.4g	魚	タラ汁
27	火	グラタン ブロッコリー わかめスー <sup>す</sup> プ 牛乳 手作り人参マドレーヌ	317kcal 14.4g 16.3g 198 mg 2.1g	卵	卵焼き
28	水	鶏 <sup>とり</sup> 肉 <sup>にく</sup> のさっぱり焼 <sup>や</sup> き みそ汁 <sup>しる</sup> さつまいもサ <sup>さ</sup> ラダ <sup>だ</sup> 牛乳 手作りのりチーズトースト	242kcal 18.5g 9.3g 326 mg 1.6g	淡色 野菜	野菜炒め
29	木	野 <sup>や</sup> 菜 <sup>さい</sup> たっ <sup>しる</sup> ぷりマーボー くだもの みそ汁 <sup>しる</sup> ミルク メロンパン	260kcal 13.6g 13.6g 228 mg 1.9g	緑黄色 野菜	おひたし
30	金	鯖 <sup>さば</sup> のしょうが風味焼 <sup>ふうみ や</sup> き すまし汁 <sup>じる</sup> ほうれん草 <sup>そう</sup> ソテ <sup>て</sup> ー ヨーグルト	224kcal 18.9g 8.6g 267 mg 1.8g	肉	鶏の から揚げ

❖ 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。