

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	チーズ ヨーグルト	224kcal 199 mg	11.7g 1.4g	11.3g	魚 焼き魚
6	火	五目卵焼き 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	みそ汁	241kcal 349 mg	19.6g 1.8g	9.8g	肉 鶏そぼろ
7	水	カレーの日【完全給食】*白ご飯はいりません 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	七草風白玉団子汁 くだもの	のり酢あえ 牛乳 田舎パイ	222kcal 234 mg	15.4g 1.2g	9.8g	芋 ポテトサラダ
9	金	白身魚フライ コンソメスープ	コロコロサラダ ヨーグルト	270kcal 296 mg	19.7g 2.0g	10.1g	緑黄色 野菜 青菜の 炒め物
13	火	里芋の煮しめ すまし汁	チーズ ゼリー	279kcal 385 mg	20.2g 2.1g	9.1g	魚 鮭の ムニエル
14	水	鮭のつけ焼き ほうれん草のごまあえ 牛乳 手作りマーラーカオ	柏崎のっペ	268kcal 265 mg	15.9g 1.8g	15.1g	淡色 野菜 ポトフ
15	木	カレーうどん汁 くだもの	根菜サラダ ヨーグルト	245kcal 168 mg	18.1g 1.2g	10.0g	芋 肉じゃが



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	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント	
16	金	◎いい歯・食育の日 炒り鶏 みそ汁	246kcal 185 mg	12.4g 1.7g	10.4g 1.7g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
19	月	◎えちゴンのはくもぐランチ 納豆あえ 白菜と豚肉のぽかぽか汁 牛乳 手作りれんこんドーナツ	221kcal 268 mg	17.5g 1.4g	12.3g 1.4g	魚	煮魚
20	火	スパニッシュオムレツ 昆布和え 鶏肉と野菜のスープ 牛乳 いちごマーブルパン	228kcal 264 mg	14.2g 1.8g	12.8g 1.8g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
21	水	誕生会【完全給食】*白ご飯はいりません 菜めしごはん きんぴらバーグ 和風のりポテトサラダ 白菜の塩こうじスープ ヨーグルト				卵	茶碗蒸し
22	木	【こあら組リクエスト給食】 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プ ジュース セレクト菓子	246kcal 202 mg	17.1g 2.3g	7.2g 2.3g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
23	金	白身魚のソース焼き おかかあえ かきたまみそ汁 ヨーグルト	225kcal 186 mg	12.2g 1.1g	9.9g 1.1g	肉	生姜焼き
26	月	五目豆 なめこ汁	259kcal 225 mg	15.2g 1.4g	10.2g 1.4g	魚	タラ汁
27	火	グラタン わかめスープ 牛乳 手作り人参マドレーヌ	317kcal 198 mg	14.4g 2.1g	16.3g 2.1g	卵	卵焼き
28	水	鶏肉のさっぱり焼き さつまいもサラダ 牛乳 手作りのりチーズトースト	242kcal 326 mg	18.5g 1.6g	9.3g 1.6g	淡色 野菜	野菜炒め
29	木	野菜たっぷりマーぼー みそ汁 ミルク メロンパン	260kcal 228 mg	13.6g 1.9g	13.6g 1.9g	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	224kcal 267 mg	18.9g 1.8g	8.6g 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。