

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	224kcal 199 mg	11.7g 1.4g	11.3g	魚	焼き魚
6	火	お好み焼き風卵焼き ブロッコリーとチーズのおかかあえ 牛乳 手作り豆腐ケーキ	241kcal 349 mg	19.6g 1.8g	9.8g	肉	鶏そぼろ
7	水	花しゅうまい みそ汁	246kcal 202 mg	17.1g 2.3g	7.2g	大豆 製品	炒り豆腐
8	木	すきやき煮 牛乳	222kcal 234 mg	15.4g 1.2g	9.8g	海藻	のり酢あえ
9	金	白身魚フライ コソリメスープ	270kcal 296 mg	19.7g 2.0g	10.1g	緑黄色 野菜	青菜の 炒め物
13	火	ミートリースパゲッティ 卵スープ	279kcal 385 mg	20.2g 2.1g	9.1g	魚	鮭の ムニエル
14	水	【完全給食 カレーの日】 牛年だよ！ヒヒーンカレー	※白ごはんは必要ありません	りんごと白菜のサラダ	プリ		
15	木	きのこと肉団子のスープ 昆布あえ	245kcal 168 mg	18.1g 1.2g	10.0g	卵	卵焼き



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	脂質	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 牛乳 手作りさつま芋パイ	246kcal 185 mg	12.4g 1.7g	10.4g	緑黄色 野菜	プロツコリー 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 くだもの 牛乳 手作りマーラーか	221kcal 268 mg	17.5g 1.4g	12.3g	魚	煮魚
20	火	鮭のみそマヨチーズ焼き 柏崎のつペ ほうれん草のごまあえ ミルク 菓子	228kcal 264 mg	14.2g 1.8g	12.8g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
21	水	八宝菜 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りぼうしパソ	213kcal 308 mg	21.0g 1.6g	4.0g	海藻	ひじき煮
22	木	【完全給食 誕生会】 ドリア わかめスープ	※白ごはんは必要ありません ヨーグルト				
23	金	ワントースト のり酢あえ くだもの 牛乳 手作りバター風トースト	225kcal 186 mg	12.2g 1.1g	9.9g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
26	月	五目豆 なめこ汁 牛乳 手作りコソマロソ	259kcal 225 mg	15.2g 1.4g	10.2g	魚	タラ汁
27	火	カレーうどん汁 根菜サラダ ミルク いちごマーブルパソ	317kcal 198 mg	14.4g 2.1g	16.3g	芋	肉じゃが
28	水	鶏肉の照り焼き みそ汁 さつまいもサラダ ジュース 菓子	242kcal 326 mg	18.5g 1.6g	9.3g	淡色 野菜	野菜炒め
29	木	野菜たっぷりマーボー コソリメスープ 牛乳 手作りりんごチーズカップケーキ	260kcal 228 mg	13.6g 1.9g	13.6g	緑黄色 野菜	おひたし
30	金	さば 鯖のしょうが風味焼き すまし汁 ほうれん草ソテー ヨーグルト	224kcal 267 mg	18.9g 1.8g	8.6g	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。