

1月の給食だよ！



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

大雪に備えて備蓄しましょう

雪の季節になりました。今年は大雪との予測がされていますが、非常食の備蓄は万全ですか。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、レトルト食品や乾物、根菜類等、日持ちがするものを備蓄しましょう。

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	豆腐チャンプルー くだもの すまし汁 牛乳 黒糖クロワッサン	215kcal 14.7g 9.3g 201 mg 1.2g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
7	火	白身魚のガーリック風味揚げ ココロサラダ 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト	396kcal 23.8g 13.4g 327 mg 1.8g	海藻	わかめの酢の物
8	水	<あひる組リクエスト> 鶏の照り焼き コンソメスープ スパゲッティサラダ 牛乳 ♥オートミールクッキー	240kcal 17.8g 8.5g 379 mg 1.6g	大豆製品	油揚げの袋煮
9	木	五目卵焼き みそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえゼリー	232kcal 19.7g 7.4g 357 mg 1.8g	肉	ハンバーグ
10	金	どさんこスープ 白菜ナムル くだもの 牛乳 ♥すなっふ	206kcal 10.0g 9.7g 185 mg 1.4g	魚	焼き魚
14	火	すき焼き風煮 チーズ みそ汁 ミルク 菓子	240kcal 17.8g 8.5g 379 mg 1.6g	卵	卵焼き
15	水	鮭のつけ焼き 柏崎のっぺ汁 ごまあえ 牛乳 ♥ココアスコーン	227kcal 19.7g 8.8g 196 mg 1.6g	淡色野菜	ポトフ
16	木	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません へびさんカレー フルーツヨーグルトあえ プリン		海藻	のり酢あえ



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「里芋の煮しめ」です

全国の郷土料理に「のっぺ」、「のっぺい汁」があります。新潟県は「のっぺ」が一般的ですが、のっぺを「煮しめ」と呼ぶのは柏崎刈羽地域特有の呼び名です。また、各家庭で入れる材料も様々です。今月の給食では里芋、鶏肉、竹輪、昆布、根菜類やしいたけ等の入った「里芋の煮しめ」が出ます。

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	㊟いい歯・食育の日 カレーうどん汁 くだもの 根菜サラダ 牛乳 ちくわパン	319kcal 11.0g 14.6g 178 mg 1.8g	芋	肉じゃが
20	月	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 里芋の煮しめ くだもの みそ汁 ミルク ポンデドーナツ	205kcal 12.7g 7.8g 218 mg 1.6g	緑黄色 野菜	青菜の 炒め物
21	火	擬製豆腐 じゃこおひたし すまし汁 ミルク 菓子	217kcal 20.3g 6.8g 342 mg 1.6g	魚	焼きししゃも
22	水	八宝菜 みそ汁 くだもの 牛乳 心コーントースト	210kcal 16.5g 9.3g 212 mg 1.5g	海藻	ひじき煮
23	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません 小松菜としらすの混ぜご飯 鮭の青のり焼き 大根サラダ 白菜スープ ゼリー		大豆 製品	きなこもち
24	金	五目豆 なめこ汁 くだもの 牛乳 心黒ごまマフィン	230kcal 14.4g 9.6g 237 mg 1.5g	卵	オムレツ
27	月	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ ミルク メロンパン	227kcal 12.1g 7.6g 168 mg 1.4g	芋	コロッケ
28	火	鶏の塩麴焼き ひじき煮 みそ汁 牛乳 心おからサブレ	210kcal 18.9g 5.4g 312 mg 1.9g	淡色 野菜	野菜の かき揚げ
29	水	おでんスープ キャベツサラダ くだもの ヨーグルト	231kcal 11.0g 8.1g 229 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ブロッコリー のごまあえ
30	木	白身魚のソース煮 コーンスープ 切干大根のおかかあえ ミルク 菓子	207kcal 18.5g 4.0g 318 mg 2.3g	肉	しょうが焼き
31	金	納豆あえ けんちん汁 チーズ 牛乳 心オレンジマドレーヌ	213kcal 11.2g 8.6g 217 mg 1.4g	魚	たら汁

※♡は手作りおやつです。

❖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。