

# 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

## 大雪に備えて備蓄しましょう

12月の急な大雪により、物流の関係で、スーパーやコンビニではパンやおにぎりの品切れや、停電の地域もあり、辛い思いをされたご家庭も多かったと思います。

非常時に備えて、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
4	水	はるさめ <sup>にく</sup> 春雨と肉だんごのスープ きりぼしだいこん 切干大根ナムル ヨーグルト	184kcal 12.3g 5.8g 169 mg 1.0g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
5	木	ごもくまめ 五目豆 なめこ汁 <sup>じる</sup> ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りコーソカツ	247kcal 19.0g 6.2g 346 mg 1.7g	卵	卵焼き
6	金	ぎせいとうふ 擬製豆腐 みそ汁 <sup>じる</sup> ブロッコリーとチーズのおかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りりんごのドレッシング	250kcal 16.6g 13.7g 266 mg 1.5g	淡色 野菜	ポトフ
10	火	スパニッシュオムレツ やさしい 野菜スープ ゆでブロッコリー ミルク 菓子	264kcal 13.0g 15.5g 237 mg 2.0g	魚	焼き魚
11	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません うどし 卯年だよ！！うさぎさんカレー はくさい 白菜とりんごのサラダ			ゼリー
12	木	ワカメスープ ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草 <sup>そう</sup> ののり酢あえ <sup>す</sup> てづく 手作りさつま芋クッキー <sup>いも</sup>	204kcal 13.9g 2.8g 306 mg 1.3g	海藻	わかめの 酢の物
13	金	さけ や 鮭のつけ焼き ごまあえ <sup>たまご</sup> 卵スープ くだもの ミルク クリームパン	225kcal 19.6g 8.8g 194 mg 1.6g	芋類	コロッケ
16	月	とうふ 豆腐チャップルー すまし汁 <sup>じる</sup> ヨーグルト	228kcal 19.3g 6.4g 298 mg 1.6g	卵	目玉焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ホッと白菜スープ」です  
白菜は代表的な冬野菜で、鍋や漬物には欠かせません。11月下旬から2月が、繊維がやわらかく、葉の糖分が増えて甘味が増すため、よりおいしくなります。一株には80枚位の葉でできており、霜が降りても、かたい葉に守られているので内側はじっくりと甘味が増します。温かい汁物にすると体がポカポカ温まります。

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
17	火	すきやき風煮 みそ汁 フリ	226kcal 16.6g 5.8g 222 mg 1.4g	魚	焼ししゃも
18	水	☺いい歯・食育の日 どさんこ <sup>きりほしだいこん</sup> 炒め 切干大根 <sup>しる</sup> ナムル くだもの 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作りオートミルク <sup>てづく</sup> クッキー	265kcal 10.4g 13.7g 186 mg 2.3g	肉	肉じゃが
19	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません 鮭 <sup>さけ</sup> ごはん <sup>はん</sup> からあげ れんこんのシャキシャキサラダ <sup>とうふ</sup> 豆腐とえのきのかき卵汁 <sup>たまじる</sup> ヨーグルト			
20	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ ツナ <sup>はくさい</sup> と ホッと白菜 <sup>はくさい</sup> スープ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てづく</sup> マヨネーズ <sup>マヨネーズ</sup> クッキー	234kcal 15.5g 13.9g 179 mg 1.8g	卵	オムレツ
23	月	加 <sup>じ</sup> うどん汁 ゆかりあえ くだもの ミルク <sup>かし</sup> 菓子	348kcal 14.6g 14.6g 293 mg 2.0g	淡色 野菜	野菜の 塩昆布あえ
24	火	白身魚 <sup>しろみざかな</sup> のみそ <sup>や</sup> 焼き おひたし みそ汁 <sup>しる</sup> 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てづく</sup> 豆腐 <sup>とうふ</sup> ケーキ	252kcal 21.1g 8.7g 288 mg 1.8g	芋類	里芋煮
25	水	和風 <sup>わふう</sup> パゲティ 豆腐 <sup>とうふ</sup> とにらのスープ くだもの ズー <sup>かし</sup> 菓子	227kcal 15.0g 9.4g 202 mg 1.2g	緑黄色 野菜	ピーマン 肉詰め
26	木	大豆 <sup>だいず</sup> と小女子 <sup>こうなご</sup> の揚げ煮 <sup>あ</sup> けんちん汁 <sup>じ</sup> ミルク <sup>かし</sup> けんちん	298kcal 17.6g 11.1g 308 mg 1.7g	大豆 製品	大豆と野菜 のかき揚げ
27	金	タンドリーチキン ひじき <sup>ひじき</sup> サラダ <sup>さ</sup> ヨーグルト <sup>ヨーグルト</sup> ヨーグルト	303kcal 19.5g 10.9g 232 mg 2.3g	魚	タラ汁
30	月	じゃこおひたし くだもの かぶのクリーム <sup>かし</sup> シュー <sup>シュー</sup> ミルク菓子	194kcal 13.5g 2.9g 342 mg 1.5g	肉	しょうが焼き
31	火	八宝菜 <sup>はっぽうさい</sup> みそ汁 <sup>しる</sup> チーズ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup> 手作り <sup>てづく</sup> ふのキャラメル <sup>ふのキャラメル</sup> スナック	280kcal 19.8g 13.7g 257 mg 1.7g	海藻	昆布煮

❖ 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。