



2020年 12月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価						
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				乳児	幼児				
1・15 (火)	おぎいごはん とんじる さかなのあかねやき はるさめのすのもの	せんべい・精白米・押麦・里芋・調合油・上白糖・薄力粉・ごま・春雨	カジキ・牛乳・豚肉・味噌・鰹だし	大根・人参・ごぼう・ねぎ・きゅうり・もやし	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう しろごまくっしー おちゃ うえはーず		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	460 17.7 13.1 1.3	548 24.5 15.2 1.5	kcal g g g
2・16 (水)	おぎいごはん みぞしる(にんじん・えのき) れもんちきん ほうれんそうのぞてー	ビスケット・精白米・押麦・薄力粉・上白糖・オリーブ油	牛乳・煮干しだし・味噌・鶏肉・バター	人参・えのき・レモン汁・ほうれん草・コーン・リンゴジュース・寒天	おちゃ まいー ぎゅうにゅう りんごせーい おちゃ せんべい	2日は おやつ弁当 (幼児のみ)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	430 14.3 11.7 1	529 19.2 15.3 1.3	kcal g g g
3・17 (木)	おぎいごはん ちゅうかすーぶ まーぼーとうふ バナナ	ビスケット・精白米・押麦・ごま・上白糖・片栗粉・調合油・ごま油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・麩・バター	わかめ・もやし・ねぎ・しょうが・にんにく・バナナ	おちゃ あすばらびすけっと ぎゅうにゅう ぶらすく おちゃ びすけっと		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	485 16.4 16.7 1.4	573 20.9 19.4 1.8	kcal g g g
4・18 (金)	さかなのかぼやきどん おでん りんご	精白米・片栗粉・調合油・上白糖・ごま・じゃが芋	さわら・牛乳・チーズ・生揚げ・鰹だし	しょうが・きゅうり・海苔・大根・人参・昆布・りんご	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう ぶらんどぼてと おちゃ びすけっと	フリフリ ポテト	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	522 19.6 19.4 1.5	605 22.7 20.3 1.3	kcal g g g
5・19 (土)	おぎいごはん すましじる(わかめ・ふ) さかなのかれーむにえる だいこんときゅうりのおかかあえ ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・薄力粉・調合油・せんべい	鮭・牛乳・鰹だし・麩・鰹節・チーズ	わかめ・大根・きゅうり	おちゃ まんがうえふあー おちゃ あんぱんまんせんべい おちゃ せんべい		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	415 20 12.5 1.5	476 26 13.5 1.6	kcal g g g
7・21 (月)	おぎいごはん みぞしる(しめじ・ねぎ) なっとうのかきあげ かぼちゃのあまに ぎゅうにゅう(幼児のみ)	せんべい・精白米・押麦・薄力粉・調合油・上白糖・片栗粉	牛乳・煮干しだし・味噌・納豆・スキムミルク・きな粉	しめじ・ねぎ・玉ねぎ・人参・コーン・青のり・かぼちゃ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ すきむもち おちゃ うえはーず		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	453 13.4 8.6 1.3	467 13.2 7.1 1.2	kcal g g g
8・22 (火)	さんまーめん きりほしたいこんのさらだ バナナ ぎゅうにゅう	ビスケット・中華麺・調合油・片栗粉・上白糖・精白米・ごま	牛乳・豚肉・なると・味噌	椎茸・白菜・もやし・切り干し大根・きゅうり・人参・バナナ	ぎゅうにゅう みれーびすけっと おちゃ ごへいもち おちゃ せんべい		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	462 15 10.5 2.4	502 16.2 7 3	kcal g g g
9・23 (水)	おぎいごはん やさいすーぶ ほてとおおれつ ぶろっこー ぎゅうにゅう(幼児のみ)	ビスケット・精白米・押麦・調合油・じゃが芋・ホットケーキミックス	卵・牛乳・ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・みかん	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ ほっとけーき・みかん おちゃ びすけっと		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	488 15.5 15.8 1.2	584 19.8 17.5 1.5	kcal g g g
10 (木)	ろーるばん とまとすーぶ まかろにぐらたん りんご	リッツ・ロールパン・オリーブ油・マカロニ・調合油・薄力粉・パン粉・精白米・上白糖	牛乳・鶏肉・バター・チーズ・水煮大豆	トマト・チンゲン菜・しめじ・玉ねぎ・りんご・枝豆	ぎゅうにゅう りつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) まめごはん おちゃ びすけっと	手作り おにぎり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	465 15.6 13.9 1.3	650 22.6 18.3 2	kcal g g g
11・25 (金)	おぎいごはん どりのからあげ こーるすろーさらだ おれんじ	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖・スパゲッティ	牛乳・鶏もも肉・ベーコン・チーズ	キャベツ・人参・コーン・レモン汁・オレング・玉ねぎ・ピーマン	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう すばげーいなほりたん おちゃ くらっかー		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	478 20.4 12.6 1.1	554 22.5 14.1 1.2	kcal g g g
12・26 (土)	やしそば わかめすーぶ のりしおぼてと ぎゅうにゅう	ウエハース・焼きそば・調合油・ごま・じゃが芋・せんべい	牛乳・豚肉・チーズ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・わかめ・ねぎ・青のり	おちゃ まんがうえふあー おちゃ ぱりんこ・ちーず おちゃ せんべい		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	390 13.6 18.9 1.7	434 16 20.4 2	kcal g g g
14・28 (月)	にこみうどん さつまいものみるくに りんご	せんべい・うどん・さつま芋・上白糖・精白米	牛乳・鶏肉・油揚げ・鰹だし・味噌・バター	ほうれん草・ねぎ・りんご・コーン	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) どうもろこしごはん おちゃ うえはーず		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	491 15.8 11.9 1.4	602 19.7 14.9 1.5	kcal g g g



2020年 12月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食		栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		乳児	幼児	kcal		
24 (木)	くいすますかれー ぶろっこーいーさらだ ふるーつ 🎁クリスマス献立🎁	ビスケット・精 白米・調合油・ 上白糖・オリ ブ油・ホット ケーキミック ス・粉糖	牛乳・豚肉・生 クリーム	玉ねぎ・人参・ピー マン・しょうが・に んにく・ブロッコ リー・トマト・コー ン・バナナ・キウイ フルーツ・いちご	おちゃ あすばらびすけと ぎゅうにゅう どーなついちごさんた おちゃ せんべい	エネルギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 16.5 16.4 1.6	672 21.6 21 2	kcal g g g	

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※献立は予告なく変更する場合があります

* 12月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	467kcal	16.4g	14g	2.9g	201mg	1.9mg	104μg	0.26mg	0.32mg	21mg	1.4g
3～5歳児	554kcal	20.4g	15.7g	3.8g	199mg	2mg	133μg	0.28mg	0.34mg	30mg	1.6g

寒いけど...冷たいけど...

しっかり手洗い



手洗いのポイント



今年も残すところあと1ヶ月ですね♪

12月は何かと忙しく、また朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪を引きやすくなります。冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防には「手洗い」が大切です。

トイレの後や食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。

寒さに負けず元気に過ごしましょう！

* 家族みんなで手洗い！ 手洗い=楽しい時間*

◎一緒に手洗いをしてまねっこ！

大人の真似をすることが好きな子が多いので、楽しく手を洗う姿を見れば自然と手洗いの習慣が身につくかもしれません。

子どもだけで洗わせるのではなく、洗い方をお手本として大人が見せてあげると効果的！

「ママ(パパ)と同じポーズができるかな？」など声かけをすると、楽しく挑戦することができます。

◎歌を歌って長く洗う習慣をつけよう♪

遊んでいるような感覚で、楽しく手洗いをする事ができます。歌はどんな歌でもかまいません。できれば1分以上あるような子どもの好きな歌を選びましょう。大人も一緒に歌ってあげましょう。

上手にできたらたくさん褒めてくださいね♪



12月21日は



冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長くなる日です。冬至には「ん」のつくものを食べると『運』が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを『運盛り』といい、縁起をかついでいました。

運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあったそうです。



～12月の給食イベント～

今月は手作りおにぎりに加え、2日におやつ弁当(幼児のみ)、4・18日にフリフリポテトの提供を予定しています！好きな味を選んでフリフリしてから食べます♪



25日は“お弁当デー”
楽しみにしていてくださいね😊



🎄12月24日はクリスマス献立給食🎄
クリスマスカレー・サラダ・フルーツの提供を予定しています☆
おやつはドーナツといちごのサンタです🎅
お楽しみに♪

