

1月 2021年 1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	
4・18 (月)	おぎいごはん みそしる(かぼちゃ・ふ) こうやとうふのからあげ ぶろっこーのいためもの	マリー・精白米・押麦・片栗粉・調合油・リッツ	牛乳・煮干しだし・味噌・麩・高野豆腐・クリームチーズ	かぼちゃ・ブロッコリー・コーン・いちごジャム	おちゃ まいー ぎゅうにゅう くらっかーさんど 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 13.7 15.5 1.4	573 17.7 20.1 1.6	kcal g g g
5・19 (火)	おぎいごはん すましじる(ほうれんそう・わかめ) さかなのさいきょうやき かぼちゃのあまに	せんべい・精白米・押麦・上白糖・薄力粉・調合油	鮭・牛乳・鰹だし・味噌・きなこ	ほうれん草・わかめ・かぼちゃ	おちゃ ばいんこ ぎゅうにゅう きなこくつきー 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	511 18 14.2 1.3	615 24.6 16.4 1.5	kcal g g g
6 (水)	おぎいごはん おどろに まつかぜやき こうはくなます くろまめ みかん	ビスケット・精白米・押麦・里芋・パン粉・上白糖・ごま・調合油・さつま芋	牛乳・鰹だし・鶏肉・麩・豚肉・味噌・黒豆	ほうれん草・玉ねぎ・大根・人参・みかん	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう さつまいもきんとん おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 20.8 16.8 1	736 27.2 19.5 1.6	kcal g g g
7 (木)	おぎいごはん みそしる(さつまいも・ねぎ) ひじきいりいどうふ とまと ぎゅうにゅう(幼児のみ)	精白米・押麦・さつま芋・調合油・上白糖	牛乳・煮干しだし・味噌・豆腐・豚肉・鶏肉・鰹だし	バナナ・ねぎ・人参・玉ねぎ・乾しいたけ・ひじき・グリーンピース・トマト・大根・かぶ	ぎゅうにゅう ほなな おちゃ ななくさかゆ 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	431 13.9 8.8 1.3	504 17.3 11 1.6	kcal g g g
8・22 (金)	おぎいごはん とんじる さかなのにつけ もやしのいそべあえ	せんべい・精白米・押麦・里芋・調合油・上白糖・ホットケーキミックス	カジキ・牛乳・鰹だし・豚肉・味噌・豆乳	大根・人参・ごぼう・ねぎ・しょうが・もやし・ほうれん草・のり	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう にんじんのほっとけーき おちゃ うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 21.5 9.8 1.6	567 28.7 13.1 1.9	kcal g g g
9・23 (土)	おぎいごはん すましじる(だいこん・ふ) ぶたにくのしょうがやき きゅうりのもみこみ ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・上白糖・調合油・ごま・ビスケット	牛乳・鰹だし・麩・豚肉・チーズ	大根・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・きゅうり・わかめ	おちゃ まんがうえふあー おちゃ ちーず・まいー おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 17.8 17.2 1.2	521 21.7 19.5 1.5	kcal g g g
12・26 (火)	おぎいごはん すましじる(きゃべつ・とうふ) さかなのごまみそあえ はるさめのいためもの	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖・ごま・春雨・ごま油	カジキ・牛乳・鰹だし・豆腐・味噌・豚肉	キャベツ・しょうが・人参・ピーマン・ぶどうジュース・粉寒天	おちゃ ばいんこ ぎゅうにゅう ぶどうせーい 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	486 17 12.8 1.2	593 22.9 17.2 1.3	kcal g g g
13・27 (水)	ろーるばん やさいとうにゅうすーぶ とりにくのこうぞうやき とまととぎゅうりのさうだ	ビスコ・ロールパン・じゃが芋・マヨドレ・パン粉・調合油・オリーブ油・精白米・さつま芋・ごま	牛乳・ベーコン・豆乳・鶏肉	玉ねぎ・人参・パセリ・トマト・きゅうり	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) さつまいもごはん おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 19.9 17.2 1.7	644 28.7 21.3 2.2	kcal g g g
14・28 (木)	おぎいごはん みそしる(かぼちゃ・あぶらあげ) ほーくおむれつ もやしのなむる	ビスケット・精白網・押麦・上白糖・調合油・ごま油・食パン	牛乳・煮干しだし・味噌・油揚げ・卵・豚肉	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・きゅうり・わかめ・いちごジャム	おちゃ あすばらびすけっと ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ びすこ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 17.1 14.9 1.6	609 23.1 18.2 1.9	kcal g g g
15・29 (金)	おぎいごはん ちきんかれー ほうれんそうのさうだ いんご	せんべい・精白米・押麦・じゃが芋・薄力粉・調合油・上白糖	牛乳・鶏肉・バター・スキムミルク	玉ねぎ・人参・にんにく・ほうれん草・キャベツ・コーン・りんご・ポップコーン	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう ほっぶこーん 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	478 13.8 14.8 1	576 17.7 19.3 1.3	kcal g g g
16・30 (土)	つなほろとん すましじる(はくさい・ふ) きゅうりのすのもの ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・調合油・上白糖・ごま油・ビスケット	ツナ缶・牛乳・鰹だし・麩・チーズ	玉ねぎ・人参・しょうが・乾しいたけ・白菜・きゅうり・わかめ	おちゃ まんがうえふあー おちゃ ちーず・まいー おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444 16 16.7 1.5	494 18.9 18.9 1.8	kcal g g g
20 (水)	かぼちゃほうとうふううどん あつあげのあまからやき ほなな	せんべい・うどん・片栗粉・調合油・上白糖・精白米・もち米・ごま油	牛乳・豚肉・鰹だし・味噌・厚揚げ	かぼちゃ・人参・ごぼう・しめじ・ねぎ・バナナ・乾しいたけ	ぎゅうにゅう ばいんこ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちゅうかおこわ おちゃ うえはーす		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 16.4 14.3 1.9	624 21.5 16.2 2.4	kcal g g g

2021年 1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	g	g
21 (木)	手作りおにぎり おぎいごはん すましじる(もやし・わかめ) れぼーのかいんあけ いんげんのまよごまさらだ	ビスケット・精 白米・押麦・片 栗粉・調合油・ 上白糖・マヨド シ・ごま・薄力 粉	牛乳・鰹だし・ 豚レバー・チー ズ	もやし・わか め・にんにく・ しょうが・いん げん・人参・ほ うれん草	おちゃ あすばらびすけっと ぎゅうにゅう ほうれんどうちーずのむしぼん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 17.7 14.9 1.5	594 22.1 17.3 2	kcal			
		ビスケット・う どん・上白糖・ さつま芋・精白 米・ごま	牛乳・鶏肉・油 揚げ・鰹だし・ バター・味噌	ほうれん草・ね ぎ・バナナ								
25 (月)	きつねうどん さつまいものまっしゅ ぼなな	ビスケット・う どん・上白糖・ さつま芋・精白 米・ごま	牛乳・鶏肉・油 揚げ・鰹だし・ バター・味噌	ほうれん草・ね ぎ・バナナ	ぎゅうにゅう みれーびすけっと おちゃ みぞやしおにぎり 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	501 12.9 12.4 1.6	589 16.3 11.6 2.1	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

* 1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	485kcal	16.9g	14.3g	3.2g	185mg	2.2mg	472μg	0.27mg	0.38mg	17mg	1.4g
3～5歳児	589kcal	22g	17.1g	4.2g	211mg	2.7mg	612μg	0.32mg	0.46mg	23mg	1.6g



新しい年がスタートしましたね！新年は喜びと期待で心が弾みます♪
寒さも厳しくなり、冬本番！感染症も流行る季節ですので、手洗い・うがい
などの予防をしっかりとしましょう。本年もよろしくお願いいたします。

おせち料理のいわれ

～縁起が良いと言われる食べ物がぎっしり詰まった開運料理～

お正月は年神様を迎え入れ、一年の健康や幸福を願う日です。その年神様にお供えするのがおせち料理。
昔は年に5回ある節日に食べ物が供えられ、お祭りのようなものが開催されていました。そこで振る舞われていた
料理を「御節供(おせちく)」と言い、江戸時代に庶民に広まりました。その中でも一年の一番最初の祝い事である
お正月は特にめでたい日として、今でもおせち料理を食べる風習が残っているようです。

とこちゃんでは6日に提供予定です。お楽しみに♪

紅白かまぼこ



「日の出」を象徴するものとして、
元旦にはなくてはならない料理。紅
はめでたさと慶びを、白は神聖を
表します。味覚はもちろん、目でも
味わう料理です。

栗きんとん



黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな一
年を願う料理です。財運が上がる縁起
物です。

松風焼き

表面にはごまをのせますが、裏には何もつ
けないので「裏がない」正直な人間になりま
すようにという願いが込められています。



黒豆



元氣・丈夫など健康な生活を願う料理
です。また、「まめに働く」「まめに暮ら
す」などの語呂合わせからも、おせち
料理には欠かせない一品です。

紅白なます



細く切った大根と人参で紅白の水引きを
表現したものです。平安時代から続く、
平和を願う縁起物です。



風邪に負けない食生活



寒くなると体力が低下しビタミン不足で風邪を引きやすくなります。体の
芯から温まる食事で栄養をしっかりと取り入れて風邪を予防しましょう。

たんぱく質 元氣な体を作るのに必要な栄養素



ビタミンA のどや鼻の粘膜を正常な状態に保ちます



ビタミンC ウイルスに対する免疫力を高めます



* 1月7日は『七草風がゆ』*

年末年始はごちそうがたくさん♪
胃の調子を整えるためや厄除けのために、
セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・
スズナ・スズシロの七草を入れた七草がゆを
食べます。
とこちゃんでは、七草がゆ風として大根とか
ぶを入れて作ります😊