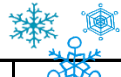




2021年 12月分 とこちゃん 給食予定献立表



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 (水)	むぎいごはん すましじる(じゃがいも・わかめ) さかなのみそに はるさめのいためもの ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ウエハース・精 白米・押麦・上 白糖・春雨・こ ま油・じゃが芋	さば・牛乳・鰹 だし・味噌・豚 肉・ヨーグルト	わかめ・しょう が・人参・ピー マン・パイン 缶・バナナ・プ ルーン	ぎゅうにゅう まんなうえふあー おちゃ ふるつよーくると おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468 18.9 15.5 1.4	583 25.7 19.6 1.7	kcal g g g
2・16 (木)	まーぼーとうふどん すましじる(はくさい・しいたけ・ふ) おれんじ	せんべい・精白 米・押麦・上白 糖・片栗粉・調 合油・ごま油・ 食パン・グラ ニュー糖	牛乳・豆腐・豚 肉・味噌・鰹だ し・バター・麩	人参・にら・ね ぎ・しょうが・ にんにく・白 菜・しいたけ・ オレンジ・レモ ン汁	おちゃ ばいりこ ぎゅうにゅう めろんらすく 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	498 17.2 18.1 1.7	606 22.6 22 2.3	kcal g g g
3・17 (金)	むぎいごはん みぞしる(にんじん・えのき) れもんちきん(みにとまとぞえ) 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	牛乳・煮干しだ し・味噌・鶏 肉・バター	人参・えのき・ レモン汁・ミニ トマト・ほうれ ん草・コーン・ りんご・寒天	ぎゅうにゅう まいー ぎゅうにゅう かにくいりりんごせー 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	494 18.7 16.3 1.4	540 21 16.9 1.4	kcal g g g
4・18 (土)	むぎいごはん すましじる(たまねぎ・わかめ・ふ) さかなのかれーむにえる だいこんとぎゅうにゅうのおかかあえ 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・チーズ	玉ねぎ・わか め・大根・人 参・きゅうり	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・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	401 20.1 12.5 1.4	445 25.4 12.6 1.4	kcal g g g
6・20 (月)	むぎいごはん みぞしる(しめじ・こまつな・あぶらあげ) なっとうのかきあげ かぼちゃのあまに	ビスコ・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・油揚 げ・しらす・納 豆・スキムミル ク・きなこ	しめじ・小松 菜・玉ねぎ・人 参・青のり・か ぼちゃ	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) すきむもち 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	450 14.1 11.6 1.2	521 18 12.5 1.4	kcal g g g
7・21 (火)	さんまーめん さつまいものれもん にばなな	ウエハース・中 華麺・調合油・ さつまいも・上 白糖・精白米	牛乳・豚肉・な ると・ツナ缶	しいたけ・人 参・白菜・もや し・レモン汁・ バナナ・しめじ	ぎゅうにゅう まんなうえふあー おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) つなのたきこみごはん おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 16.6 10.7 2.1	620 22 12 2.8	kcal g g g
8・22 (水)	むぎいごはん ちきんかれー とうふさらだ みかん	クラッカー・精 白米・押麦・ じゃが芋・薄力 粉・調合油・上 白糖・ごま油	牛乳・鶏肉・パ ター・スキムミ ルク・豆腐・麩	玉ねぎ・人参・ にんにく・きゅ うり・トマト・ みかん	おちゃ いつ ぎゅうにゅう ふらすく 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	475 15.6 16.3 0.8	575 20.1 19.5 1.1	kcal g g g
9・23 (木)	むぎいごはん おでんふうにごみ さかなのちゃんちゃんやき りんご	精白米・押麦・ 上白糖・薄力 粉・片栗粉・ご ま	鮭・牛乳・チー ズ・厚揚げ・鰹 だし・バター・ 味噌	大根・人参・昆 布・キャベツ・ 玉ねぎ・しめ じ・レモン汁・ りんご	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう ごまくきー 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	547 20 18.8 1	638 24.5 20 1	kcal g g g
10 (金)	ろーるばん こんぞめすーぶ(とまと・ちんげんさい) まかろにくらたん ばなな	せんべい・ロー ルパン・オリ 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・パ ター・チーズ	トマト・チンゲ ン菜・しめじ・ 玉ねぎ・バナ ナ・ひじき・人 参	ぎゅうにゅう ばいりこ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) ひじきごはん 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	468 15.7 14.6 1.4	605 21.6 17.6 1.9	kcal g g g
11・25 (土)	けちゃっぴらふ わかめさらだ ばななよーくると	ウエハース・精 白米・上白糖・ ごま油・せんべ い	しらす・牛乳・ 鶏肉・バター・ ヨーグルト・チ ーズ	玉ねぎ・人参・ コーン・乾パセ リ・わかめ・ きゅうり・バナ ナ	おちゃ まんなうえふあー おちゃ ちーず・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	401 12.9 10.9 1.1	472 15.8 11.4 1.4	kcal g g g
13・27 (月)	むぎいごはん みぞしる(ほうれんそう・さといも) さかなのあかやき きりぼしに	せんべい・精白 米・押麦・里 芋・調合油・上 白糖・じゃが芋	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・油揚げ・鰹 だし	ほうれん草・切 り干し大根・人 参・干しいた け	ぎゅうにゅう ほしたべよ ぎゅうにゅう ふらいとほとと 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	474 19.2 17.5 1.5	509 22.8 16.9 1.6	kcal g g g

手作りおにぎり🍙





2021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		
14・28 (火)	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・さつまい芋・上白糖・精白米・ごま	牛乳・鶏肉・なると・油揚げ・鰹だし・バター・しらす・大豆	ほうれん草・ねぎ・りんご・青のり	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(ようじのみ) じゃこごはん おちゃ ひすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 18.8 13.2 1.7	604 25.1 17.5 2.4	kcal g g g	
24 (金)	こーんぼたーごはん とりにくのからあげ こーるすろーさらだ みにとまと・ぶろっこー	せんべい・精白米・片栗粉・調合油・上白糖・粉糖	牛乳・鶏肉・バター・生クリーム	コーン・しょうが・キャベツ・人参・きゅうり・レモン汁・ミニトマト・ブロッコリー・いちご	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう くりはますどーなつ・いちごさんだ 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	490 21.1 15.2 1.2	596 27.5 16.8 1.5	kcal g g g	

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※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	471kcal	17.6g	14.7g	3.7g	234mg	2mg	147μg	0.27mg	0.37mg	18mg	1.4g
3～5歳児	563kcal	22.5g	16.6g	5g	231mg	2.1mg	191μg	0.28mg	0.37mg	25mg	1.7g

風邪に負けない食生活！！

栄養バランスの崩れ、睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下すると、風邪をひきやすくなります。予防にはバランスよく栄養をとることが大切です♪

『 たんぱく質 』



体力が低下しないよう、卵・肉・魚・大豆製品などを食べて健康的な体を作りましょう！

『 ビタミンC 』



不足すると免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。ビタミンCは加熱に弱いので、そのまま食べられるみかんやいちごなどのフルーツがおすすめです！

『 ビタミンA 』



鼻やのどの粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。ほうれん草や人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

12月22日は 冬至

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24日はクリスマスおべんとうを提供します 🎄
人気メニューのから揚げが入ったおべんとうです♪
おやつは、ドーナツといちごのサンタ🎅
旬のいちごが登場です♪お楽しみに☆

