



| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | 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 | | 午前 午後 補食 | 乳児 | 幼児 | |
| 4・18 (火) | むぎいごはん みぞしる(かぶ・ほうれんそう) さかなのいそべおにえる にくじゃが | ビスコ・精白米・押麦・薄力粉・オリーブ油・じゃが芋・調合油・上白糖・リッツ | 鮭・牛乳・煮干しだし・味噌・バター・鰹だし・クリームチーズ・豚肉 | かぶ・ほうれん草・青のり・玉ねぎ・人参・グリーンピース・いちごジャム | おちゃ びすこ 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 | 470 23.4 14.5 1.2 | 567 30.8 17.7 1.6 | kcal g g g |
| 5 (水) | むぎいごはん おどうに まつかぜやき さうはくなます くろまめ みかん | せんべい・精白米・押麦・里芋・上白糖・ごま・調合油・さつま芋・パン粉 | 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 あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう さつまいもきんとん 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 | 538 21.7 15.5 1 | 674 28.3 20.9 1.2 | kcal g g g |
| 6・20 (木) | とりのたきごみごはん みぞしる(たまねぎ・わかめ・ふ) さつまいものれもん りんご | ウエハース・精白米・さつま芋・上白糖・食パン | 牛乳・焼き鳥缶詰・煮干しだし・味噌・麩・バター・きなこ | 切り干し大根・乾しいたけ・人参・海苔・玉ねぎ・わかめ・りんご | おちゃ まんなんうえふあー ぎゅうにゅう きなこーすと おちゃ せんべい | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 471 16.1 10.8 1.7 | 576 21.2 12.6 2.2 | kcal g g g |
| 7 (金) | むぎいごはん みぞしる(さつまいも・ねぎ) とうふはんぱーぐ(ぶろっこーどえ) こざかなあえ ぎゅうにゅう(幼児のみ) | 精白米・押麦・さつま芋・片栗粉・調合油・上白糖 | 牛乳・煮干しだし・味噌・豆腐・鶏肉・しらす・鰹だし | バナナ・ねぎ・玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・ほうれん草・大根・かぶ | ぎゅうにゅう はなな おちゃ ななくさふうかゆ 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 | 458 19.2 10.8 1.4 | 554 25.4 14.8 1.6 | kcal g g g |
| 8・22 (土) | つなほろどん すましじる(たまねぎ・わかめ・ふ) こふきいも ぎゅうにゅう | ウエハース・精白米・調合油・上白糖・じゃが芋・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・わかめ・パセリ | おちゃ まんなんうえふあー おちゃ ちーず・まーいー 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 | 467 18 18.8 1.4 | 540 22 21.5 1.7 | kcal g g g |
| 11・25 (火) | むぎいごはん どんじる さかなのあかやき きゅうりのもみこみ | 精白米・押麦・里芋・調合油・上白糖・ごま・ホットケーキミックス | カジキ・牛乳・チーズ・豚肉・鰹だし・味噌・スキムミルク・バター | 大根・人参・ごぼう・ねぎ・わかめ・きゅうり・もやし | おちゃ ちーず ぎゅうにゅう にんじんのほっとけーき ちーず(幼児のみ) おちゃ・せんべい | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 535 30.3 16.1 1.6 | 672 39 19.9 2.3 | kcal g g g |
| 12・26 (水) | きつねうどん さつまいものいそべあげ はなな | ウエハース・うどん・上白糖・さつま芋・薄力粉・調合油・精白米・ごま | 牛乳・鶏肉・かまぼこ・油揚げ・鰹だし・しらす・味噌・かつお節 | ほうれん草・ねぎ・人参・青のり・ひじき・バナナ・小松菜 | ぎゅうにゅう まんなんうえふあー ぎゅうにゅう わんぱくやき 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 | 493 18.4 15.6 1.6 | 557 20.5 14.6 1.9 | kcal g g g |
| 13・27 (木) | むぎいごはん ちきんかれー ほうれんそうのさうだ りんご | 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・ツナ | 玉ねぎ・人参・にんにく・ほうれん草・キャベツ・りんご・ぶどうジュース・寒天 | おちゃ ばりんこ ぎゅうにゅう ぶどうせーいー 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 | 483 14.2 13.6 0.9 | 570 18.3 15.4 1.1 | kcal g g g |
| 14・28 (金) | むぎいごはん みぞしる(かぼちゃ・えのき・ねぎ) さかなのちーずやき じゃがいもきんぴら | ビスコ・精白米・押麦・マヨドレ・じゃが芋・調合油・上白糖 | 鮭・牛乳・煮干しだし・味噌・チーズ・バター | かぼちゃ・えのき・ねぎ・玉ねぎ・パセリ・人参・オレンジ | ぎゅうにゅう びすこ ぎゅうにゅう ぼっぶこーん・おれんじ おちゃ せんべい | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 492 24.7 17.2 1.5 | 511 28.5 16.1 1.6 | kcal g g g |
| 15・29 (土) | むぎいごはん すましじる(じゃがいも・わかめ) さかなのみぞに はるさめのいためもの ぎゅうにゅう | ウエハース・精白米・押麦・じゃが芋・上白糖・春雨・ごま油・せんべい | さば・牛乳・鰹だし・味噌・豚肉・チーズ | わかめ・人参・ピーマン | おちゃ まんなんうえふあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい 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 | 497 24 19.7 1.6 | 582 30.3 23 1.7 | kcal g g g |
| 17・31 (月) | くいーむすぼけてい やさいすーぶ(きゃべつ・にんじん) かぼちゃのおいるやき りんご | ビスケット・スパゲッティ・調合油・薄力粉・オリーブ油・精白米・もち米・上白糖 | 牛乳・ベーコン・バター・生クリーム・豚肉 | 玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・人参・かぼちゃ・りんご・乾しいたけ | ぎゅうにゅう まーいー 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 | 547 16.5 20.6 1.6 | 708 21.8 26.6 2 | kcal g g g |

おせちおべんとう

手作りおにぎり



2022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 | | |
| 19 (水) | むぎいごはん みどしる(かぶ・とうふ) れぼーとぶたにくのかりんあげ きゃべつのごまさうだ | せんべい・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖・ごま・食パン・マヨドレ | 牛乳・煮干しだし・味噌・豚しほ・豚肉・しらす・チーズ・豆腐 | かぶ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・青のり | おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう じゃことーすと 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 | 472 21 13.6 1.8 | 583 27.5 18.3 2.3 | kcal g g g |
| 21 (金) | むぎいごはん みどしる(さつまいも・ねぎ) とうふはんぱーく(ぶろっこりーぞえ) こざかなあえ | 精白米・押麦・さつまいも・片栗粉・調合油・上白糖・ホットケーキミックス | 牛乳・煮干しだし・味噌・豆腐・鶏肉・しらす・きなこ・スキムミルク | バナナ・ねぎ・玉ねぎ・ブロッコリー・もやし・ほうれん草 | ぎゅうにゅう ばなな ぎゅうにゅう きなこおしぼん おちゃ せんべい | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 546 22.8 14.8 1.4 | 589 26 14.9 1.5 | kcal g g g |
| 24 (月) | ろーるぱん やさしいほとふ とりにくのこーんふれーくやき とまとときゅうりのさらだ | ビスケット・ロールパン・じゃが芋・上白糖・マヨドレ・コーンフレーク・調合油・オリーブ油・精白米・さつまいも・ごま | 牛乳・ベーコン・鶏肉・チーズ | 玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・トマト・きゅうり | ぎゅうにゅう まいー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) さつまいもごはん 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 | 519 25.5 18.8 2 | 726 35.7 25.9 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 | 501kcal | 21.1g | 15.9g | 4.2g | 239mg | 2.6mg | 291μg | 0.34mg | 0.47mg | 24mg | 1.4g |
| 3～5歳児 | 602kcal | 26.7g | 19g | 5.4g | 243mg | 2.9mg | 348μg | 0.37mg | 0.49mg | 30mg | 1.7g |



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お
めでたい日として、今でもおせち理を食べる風習が残っているようです。
とこちゃんでは5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

元気・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。

* 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😊





| 日付 | 9~11カ月頃(適宜刻む) | | | 7~8カ月頃(適宜つぶす) | |
|--------------|--|---|---|---|-------|
| | 朝の補食 | お昼ごはん | 午後の補食 | お昼ごはん | 午後の補食 |
| 4・18 (火) | ミルク またはお茶 麩ラスク | 固がゆ(精白米) みそ汁(かぶ・ほうれん草) 魚の磯辺ムニエル(鮭・青のり) 肉じゃが <small>(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・グリーンピース)</small> <small>(煮干しだし・味噌・食塩・薄力粉・バター・オリーブ油・調合油・醤油・上白糖・みりん・鰹だし・片栗粉)</small> | ミルク じゃが芋おやき (じゃが芋・チーズ) | おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・かぶ・ほうれん草のとろとろ煮 じゃが芋・人参のやわらか煮 | ミルク |
| 5 (水) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | 固がゆ(精白米) お雑煮(鶏肉・ほうれん草・里芋・麩) 松風焼き(豚肉・玉ねぎ・ごま) 紅白なます(大根・人参) みかん <small>(鰹だし・醤油・食塩・パン粉・上白糖・味噌・調合油・米酢・みりん)</small> | おせち献立 ミルク さつま芋きんとん | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・里芋・ほうれん草のとろとろ煮 大根・人参のやわらか煮 つぶしみかん | ミルク |
| 6・20 (木) | ミルク またはお茶 にんじん | 鶏の炊き込みご飯又はおじや (精白米・鶏肉・人参・のり) みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩) さつま芋のレモン煮 りんご <small>(煮干しだし・味噌・醤油・上白糖・レモン汁・食塩・バター)</small> | ミルク きなこトースト (食パン・きなこ) | おかゆ みそ汁(汁のみ) 麩・たまねぎのとろとろ煮 さつま芋・りんごのやわらか煮 | ミルク |
| 7 (金) | ミルク またはお茶 バナナ | 固がゆ(精白米) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 豆腐ハンバーグ <small>(豆腐・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー)</small> 小魚和え (しらす・もやし・ほうれん草) <small>(煮干しだし・味噌・片栗粉・食塩・調合油・クチャップ・ソース・上白糖・米酢・醤油・昆布だし・鰹だし)</small> | ミルク 七草風がゆ <small>(精白米・鶏肉・大根・かぶ)</small> | おかゆ みそ汁(汁のみ) しらす・ほうれん草・人参のとろとろ煮 ブロッコリーのやわらか煮 | ミルク |
| 8・22 (土) | ミルク またはお茶 さつま芋 | ツナそぼろ丼 <small>(精白米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・しょうが)</small> すまし汁(玉ねぎ・わかめ・麩) こぶき芋(じゃが芋) <small>(調合油・上白糖・みりん・料理酒・醤油・鰹だし・食塩)</small> | ミルク チーズ | おかゆ すまし汁(汁のみ) 鮭・玉ねぎ・人参のとろとろ煮 じゃが芋の煮つぶし | ミルク |
| 11・25 (火) | ミルク またはお茶 チーズ  | 固がゆ(精白米) 豚汁 <small>(豚肉・里芋・大根・人参・ねぎ)</small> 魚のあかね焼き(カジキ) きゅうりのもみこみ (きゅうり・もやし・わかめ・ごま) <small>(鰹だし・味噌・調合油・クチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・米酢・食塩・スキムミルク・牛乳・バター)</small> | ミルク 人参のホットケーキ <small>(ホットケーキミックス・人参)</small> | おかゆ みそ汁(汁のみ) カジキ・里芋・人参のとろとろ煮 きゅうりのすりおろし | ミルク |
| 12・26 (水) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | 煮込みうどん (うどん・鶏肉・ほうれん草・ねぎ) さつま芋の磯辺揚げ (さつま芋・人参・ひじき・青のり) バナナ <small>(鰹だし・上白糖・醤油・料理酒・みりん・食塩・薄力粉・調合油・味噌)</small> | ミルク わんぱく焼き <small>(精白米・しらす・小松菜 青のり・かつお節・ごま)</small> | うどんのやわらか煮 (ほうれん草のせ) 鶏ささみ・さつまいも・人参のとろとろ煮 つぶしバナナ | ミルク |





保育園離乳食献立表(0歳児)



2022年 1月分

| 日付 | 9~11カ月頃(適宜刻む) | | | 7~8カ月頃(適宜つぶす) | |
|--------------|---|---|---|--|---|
| | 朝の補食 | お昼ごはん | 午後の補食 | お昼ごはん | 午後の補食 |
| 13・27 (木) | ミルク またはお茶 にんじん | 固がゆ(精白米) 野菜のケチャップ煮 (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・にんにく) ほうれん草のサラダ (ほうれん草・キャベツ・ツナ缶・コーン) りんご (バター・薄力粉・スキムミルク・食塩・調合油・ソース・ケチャップ・米酢・上白糖) | ミルク ぶどうゼリー (ぶどうジュース・寒天) | おかゆ 鶏ささみ・じゃが芋・玉ねぎのとろとろ煮 ほうれん草・人参のやわらか煮 りんごのすりおろし | ミルク |
| 14・28 (金) | ミルク またはお茶 さつまいも | 固がゆ(精白米) みそ汁(かぼちゃ・えのき・ねぎ) 魚のチーズ焼き (鮭・チーズ・玉ねぎ) じゃが芋きんぴら(じゃが芋・人参) (煮干しだし・味噌・食塩・醤油・料理酒) | ミルク オレンジ | おかゆ みそ汁(汁のみ) 鮭・じゃが芋・玉ねぎのとろとろ煮 かぼちゃ・人参の煮つぶし | ミルク |
| 15・29 (土) | ミルク またはお茶 麩ラスク | 固がゆ(精白米) すまし汁(じゃが芋・わかめ) 魚のみそ煮(さば・しょうが) 春雨の炒め物 (春雨・豚肉・人参・ピーマン) (鰹だし・醤油・食塩・上白糖・味噌・料理酒・ごま油) | ミルク チーズ | おかゆ すまし汁(汁のみ) 麩・ピーマンのとろとろ煮 じゃが芋・人参の煮つぶし | ミルク  |
| 17・31 (月) | ミルク またはお茶 じゃが芋 | クリームスパゲッティ (スパゲッティ・ツナ缶・玉ねぎ・マッシュルーム) 野菜スープ(キャベツ・人参) かぼちゃのオイル焼き りんご (調合油・バター・薄力粉・牛乳・食塩・オリーブ油・醤油・上白糖・ごま油) | ミルク 中華ご飯 又はおじや (精白米・豚肉・人参) | おかゆ 野菜スープ(汁のみ) 麩・キャベツ・人参のとろとろ煮 りんごのすりおろし | ミルク |
| 19 (水) | ミルク またはお茶 にんじん  | 固がゆ(精白米) みそ汁(かぶ・豆腐) レバーと豚肉のかりん揚げ (豚レバー・豚肉・しょうが・にんにく) キャベツのごまサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・ごま) (煮干しだし・味噌・醤油・片栗粉・調合油・ソース・ケチャップ・上白糖・米酢・食塩) | ミルク じゃこトースト (食パン・しらす・青のり・チーズ) | おかゆ みそ汁(汁のみ) 鶏ささみ・キャベツ・かぶのとろとろ煮 きゅうり・人参のやわらか煮 | ミルク |
| 21 (金) | ミルク またはお茶 バナナ | 固がゆ(精白米) みそ汁(さつまいも・ねぎ) 豆腐ハンバーグ (豆腐・鶏肉・玉ねぎ・ブロッコリー) 小魚和え (しらす・もやし・ほうれん草) (煮干しだし・味噌・片栗粉・食塩・調合油・ケチャップ・ソース・上白糖・米酢・醤油・牛乳・スキムミルク) | ミルク きな粉蒸しパン (ホットケーキミックス・きなこ) | おかゆ みそ汁(汁のみ) しらす・ほうれん草・玉ねぎのとろとろ煮 ブロッコリー・さつまいものやわらか煮 | ミルク |
| 24 (月) | ミルク またはお茶 麩ラスク | ロールパン 野菜のポトフ (じゃが芋・玉ねぎ・人参・しめじ) 鶏肉のコーンフ레이크焼き (鶏肉・にんにく・コーンフ레이크) トマトときゅうりのサラダ (トマト・きゅうり・チーズ) (醤油・上白糖・調合油・オリーブ油・食塩・みりん) | ミルク さつまいもご飯 又はおじや (精白米・さつまいも・ごま) | パン粥 野菜スープ(汁のみ) 鶏ささみ・じゃが芋・人参のとろとろ煮 トマトのやわらか煮 | ミルク |

※9~11カ月頃の午後の補食は発育の状態に合わせて変更する場合があります ※献立は予告なく変更する場合があります

