



# 2022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			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1・15 (木)	むぎいごはん すましじる(じゃがいも・わかめ・しめじ) さかなのみどに はるさめいため	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・上白 糖・春雨・ごま 油・食パン	さば・牛乳・鰹 だし・豚肉	わかめ・しめ じ・しょうが・ 人参・ピーマン	おちゃ むぎふあー ぎゅうにゅう じゃむさんど 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	535 22.2 18 1.8	701 31.1 22.3 2.3	kcal g g g
2・16 (金)	むぎいごはん みどしる(にんじん・えのき) れもんちきん(とまとどえ) ほうれんそうのどてー ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ビスケット・精 白米・押麦・薄 力粉・上白糖	牛乳・鶏肉・煮 干しだし・パ ター・ヨーグル ト	えのき・人参・ レモン汁・トマ ト・ほうれん 草・コーン・み かん缶・パイ 缶・バナナ	ぎゅうにゅう まいー おちゃ ふるーつよーくと 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 19.8 16.1 1.2	586 25.6 20.6 1.5	kcal g g g
3・17 (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・せんべい	鮭・牛乳・鰹だ し・かつお節・ チーズ・麩	玉ねぎ・わか め・大根・きゅ うり・人参	おちゃ まんがうえふあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい 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	440 22.8 13.1 1.3	488 28.9 13.4 1.4	kcal g g g
5・19 (月)	さつまいもごはん みどしる(しめじ・こまつな・ふ) だいずのかきあげ おれんじ ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ビスケット・精 白米・さつま 芋・薄力粉・調 合油・マカロ ニ・上白糖	しらす・牛乳・ 大豆・煮干しだ し・味噌・麩・ きなこ	小松菜・しめ じ・玉ねぎ・人 参・青のり・オ レンジ	ぎゅうにゅう ひすこ ぎゅうにゅう まかろにきなこ 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	465 15.5 14.7 1.2	543 20.2 16.9 1.3	kcal g g g
6・20 (火)	むぎいごはん ちきんかれー とうふさらだ ぼなな	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・ バナナ	おちゃ いつ ぎゅうにゅう ぶらすく 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	515 17 17.4 0.9	616 21.8 20.8 1.2	kcal g g g
7・21 (水)	むぎいごはん おでんふうにごみ さかなのあかやき りんご てづくいふいか汁	ウエハース・精 白米・押麦・調 合油・上白糖・ ごま・食パン	かじき・牛乳・ 厚揚げ・鰹だ し・しらす・ チーズ・ペー ン・かつお節	大根・人参・昆 布・りんご・青 のり・玉ねぎ・ ピーマン	おちゃ むぎふあー ぎゅうにゅう ひざとーすと 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	484 20.8 14.6 1.1	576 27.8 16.9 1.8	kcal g g g
8・22 (木)	むぎいごはん すましじる(じゃがいも・しいたけ・ねぎ) とりにくのごまみそやき しおこんぶさらだ	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・調合油・ ごま・薄力粉・ 上白糖	牛乳・鶏肉・鰹 だし・味噌・き なこ	しいたけ・ね ぎ・キャベツ・ 人参・きゅう り・もやし・ コーン・塩昆布	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう きなこくつきー 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	584 23.3 20.2 1.2	694 30.7 23.5 1.3	kcal g g g
9 (金)	さんまーめん さつまいものれもんに ぼなな	ビスケット・中 華麵・調合油・ 片栗粉・さつま 芋・上白糖・精 白米・ごま油・ ごま	しらす・牛乳・ 豚肉・鰹節・な ると	しいたけ・人 参・白菜・もや し・レモン汁・ バナナ・小松菜	ぎゅうにゅう みれーひすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) しらすのみせごはん 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 17.4 10.1 2.1	612 22.9 10.7 2.6	kcal g g g
10・24 (土)	つなとほろどん すましじる(たまねぎ・わかめ・ふ) こぶきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・せ んべい・精白 米・調合油・上 白糖・じゃが芋	ツナ・牛乳・鰹 だし・麩・チー ズ	玉ねぎ・人参・ しょうが・干し しいたけ・玉ね ぎ・わかめ・パ セリ	おちゃ まんがうえふあー おちゃ ちーず・あんぱんまんせんべい 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	495 18.9 19.9 1.6	555 22.7 21.6 2	kcal g g g
12・26 (月)	はやしらいす ぶろっこーいとつなさらだ みかん	ビスケット・精 白米・調合油・薄 力粉・上白糖・オ リーブ油・食パ ン・ホットケーキ ミックス	ツナ・牛乳・豚 肉・バター	玉ねぎ・人参・ ピーマン・にんに く・しょうが・ト マト・プロッコ リー・みかん・レ モン汁	おちゃ ほいけすていっくひすけっと ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと おちゃ せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 19.2 24.9 1.6	733 24 29.2 2.1	kcal g g g
13・27 (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 ・さつま芋・ 精白米	牛乳・鶏肉・油 揚げ・なると・ 鰹だし・バター	ほうれん草・ね ぎ・りんご・玉 ねぎ・人参・ コーン	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう けちやぶびらふ 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	543 20.8 17.1 1.6	605 22.4 17.5 2.1	kcal g g g

# 2022年 12月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			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																					
14・28 (水)	まーぼー豆腐どん 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・ホットケーキミックス	牛乳・豆腐・豚肉・鰹だし・麩・ハム・チーズ	人参・にら・ねぎ・しょうが・にんにく・白菜・しいたけ・オレンジ	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">乳児</th> <th colspan="2">幼児</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>506</td> <td>609</td> <td>kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.7</td> <td>24.4</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>18</td> <td>21.3</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.7</td> <td>2.3</td> <td>g</td> </tr> </table>	乳児		幼児		エネルギー	506	609	kcal	たんぱく質	18.7	24.4	g	脂質	18	21.3	g	食塩相当量	1.7	2.3	g
乳児		幼児																							
エネルギー	506	609	kcal																						
たんぱく質	18.7	24.4	g																						
脂質	18	21.3	g																						
食塩相当量	1.7	2.3	g																						
23 (金)	ぼたーらいす どりにくのからあげ ふらいどほてと こーるすろーさーだ ぶろっこー  🎄 クリスマスおべんとう 🎄	せんべい・精白米・片栗粉・調合油・じゃが芋・上白糖・ホットケーキミックス	牛乳・バター・鶏肉・生クリーム	パセリ・しょうが・キャベツ・人参・きゅうり・コーン・レモン汁・プロッコリー・いちご	<table border="1"> <tr> <th colspan="2">乳児</th> <th colspan="2">幼児</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>567</td> <td>721</td> <td>kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>20.9</td> <td>28.7</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>23.7</td> <td>29.7</td> <td>g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>1.7</td> <td>2.1</td> <td>g</td> </tr> </table>	乳児		幼児		エネルギー	567	721	kcal	たんぱく質	20.9	28.7	g	脂質	23.7	29.7	g	食塩相当量	1.7	2.1	g
乳児		幼児																							
エネルギー	567	721	kcal																						
たんぱく質	20.9	28.7	g																						
脂質	23.7	29.7	g																						
食塩相当量	1.7	2.1	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	516kcal	19.8g	17.5g	4g	258mg	2.4mg	154μg	0.31mg	0.38mg	23mg	1.5g
3～5歳児	618kcal	25.5g	20.3g	5.5g	306mg	2.8mg	203μg	0.33mg	0.43mg	31mg	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は加熱に弱いため、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23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、ココアケーキにいちご🍓  
旬のいちごが登場です♪お楽しみに☆

