

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 (水)	つなほろとん みぞしる(たまねぎ・わかめ・ふ) ふらいどさつまいも	精白米・調合油・上白糖・さつま芋・ホットケーキミックス	牛乳・チーズ・味噌・ツナ缶・煮干しだし・麩	玉ねぎ・人参・しょうが・干しいたけ・わかめ	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう みぞおしぼん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	528 17.8 19.9 2.1	664 22.4 24.8 2.5	kcal g g g
5・19 (木)	むぎいごはん すましじる(だいこん・ほうれんそう) さかなのごまみそあえ にくじゃが	ビスコ・精白米・押麦・片栗粉・調合油・上白糖・ごま・じゃが芋	カジキ・牛乳・鰹だし・味噌	大根・ほうれん草・しょうが・玉ねぎ・人参・グリーンピース・かぼちゃ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう かぼちゃほう おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 21.4 15.2 1.1	631 28.3 16.7 1.2	kcal g g g
6 (金)	みーとぞーすすばけっぺい こんぞめすーぶ(とうふ・たまねぎ・わかめ) こぶきいも おれんじ ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ビスケット・スパゲッティ・調合油・じゃが芋・精白米	牛乳・豚ひき肉・チーズ・豆腐・鶏肉・鰹だし	玉ねぎ・人参・乾パセリ・わかめ・大根・かぶ	ぎゅうにゅう はしけすていっくびすけつと おちゃ ななくさぶうかゆ おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	324 12.7 7.6 1.5	455 20.4 12.4 2	kcal g g g
7・21 (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	カジキ・牛乳・鰹だし・味噌・豚肉・チーズ	わかめ・しょうが・人参・ピーマン	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 びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478 22.3 14.7 1.6	544 28.5 16 1.8	kcal g g g
10 (火)	むぎいごはん おどうに まつかぜやき こうはくなます 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・豚ひき肉・味噌	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 うえはーず	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 21.3 15.5 1	674 27.8 21 1.2	kcal g g g
11・25 (水)	きつねうどん さつまいものいそあげ ばなな	ウエハース・うどん・上白糖・さつまいも・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・かつお節・チーズ	ほうれん草・ねぎ・人参・青のり・ひじき・バナナ	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) おかかちーずおにぎり おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 17.2 15 1.7	607 22.3 18 2.2	kcal g g g
12・26 (木)	ろーるぱん やさしいぼとふ とにくのこーんふれーくやき とまむとぎゅうりのさらだ ぎゅうにゅう	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・精白米	牛乳・ベーコン・鶏肉・チーズ・ツナ缶・バター	玉ねぎ・にんじん・しめじ・にんにく・トマト・きゅうり・塩昆布	ぎゅうにゅう まいー おちゃ しおこんぶとつなのびらふ 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	528 26.6 21.6 2.2	741 37.2 29.8 3	kcal g g g
13・27 (金)	むぎいごはん ちきんかれー ほうれんそうのさらだ 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・ツナ缶	人参・玉ねぎ・にんにく・ほうれん草・キャベツ・コーン・りんご・100%ぶどうジュース	おちゃ はいんこ ぎゅうにゅう ぶどうせーいー ぎゅうにゅう びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	512 15.2 14.4 0.9	603 19.9 16.6 1.2	kcal g g g
14・28 (土)	むぎいごはん すましじる(ふ・わかめ・にんじん) ぼーくちやぶ こぶきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精白米・押麦・調合油・じゃが芋・せんべい	牛乳・豚肉・麩・鰹だし・チーズ	わかめ・人参・玉ねぎ・ピーマン・乾パセリ	おちゃ むぎふあー 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	447 17.7 17.1 1.7	548 23.3 20.7 2.1	kcal g g g
16・30 (月)	むぎいごはん 豚汁 さかなのあかねやき みかん	精白米・押麦・調合油・上白糖・ホットケーキミックス・グラニュー糖・里芋	かじき・牛乳・豚肉・味噌・鰹だし・おから	大根・人参・ごぼう・ねぎ・みかん	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう おからどーなつ 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	555 26.8 18.8 1.5	669 32.7 20.4 1.5	kcal g g g
17・31 (火)	むぎいごはん にくどうふ きりほしだいこんとつなのさらだ りんご	ミレー・精白米・押麦・調合油・上白糖・マヨドレ・ホットケーキミックス	牛乳・豆腐・豚肉・鰹だし・ツナ缶	玉ねぎ・ねぎ・しいたけ・切り干し大根・きゅうり・りんご・ブルー	おちゃ みれーびすけつと ぎゅうにゅう ぶるーんおしぼん おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 20.1 20.7 1.1	697 25.7 24.4 1.4	kcal g g g





# 2023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	幼児		
20 (金)	みーとぞーすすばげってい こんぞめすーぶ(とうふ・たまねぎ・わかめ) こふきいも おれんじ	ビスケット・ス パゲッティ・調 合油・じゃが 芋・ホットケ ーキミックス	牛乳・豚ひき 肉・チーズ・豆 腐・きなこ	玉ねぎ・人参・ 乾パセリ・わか め	おちゃ はいわすていくびすけと ぎゅうにゅう きなこおしぼん おちゃ びすけと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	411 15.4 14.1 1.5	489 19.8 15.8 1.9	kcal g g g	
23 (月)	むぎいごはん みぞしる(とうふ・こまつな) ねぼーといものあまからに きゃべつのごまさらだ	せんべい・精白 米・押麦・片栗 粉・調合油・ じゃが芋・上白 糖・ごま・マカ ロニ	牛乳・煮干しだ し・味噌・豆 腐・豚レバー・ きなこ	小松菜・しょう が・キャベツ・ きゅうり・人参	おちゃ あんぱんまんせんべい 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	443 18.7 10.4 1	532 24.1 13.5 1.2	kcal g g g	
24 (火)	むぎいごはん みぞしる(かぶ・かぶのは・ふ) さかなのまよこーんやき(とまとぞえ) ぶろっこー	せんべい・精白 米・押麦・マヨ ドレ・調合油・ 食パン	鮭・牛乳・煮干 しだし・味噌・ 麩	かぶ・かぶ葉・ 玉ねぎ・コー ン・ブロッコ リー・トマト	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう じゃむさんど おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 22.1 16.7 1.1	653 29.7 20.4 1.3	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	500kcal	19.7g	15.8g	4.7g	239mg	2.7mg	298μg	0.36mg	0.42mg	23mg	1.4g
3～5歳児	608kcal	25.9g	19.3g	6.3g	284mg	3mg	467μg	0.41mg	0.5mg	32mg	1.8g

あけまして  
おめでとうございます

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10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。

## \* 1月6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。当日は本物の七草も登場しますよ！お楽しみに♪

