



2023年 2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	g	kcal
1・15 (水)	おぎいごはん おでんふうにごみ さかなのみぞつけやき もやしとわかめのなむる	ビスコ・精白 米・押麦・上白 糖・ごま油・ ホットケーキ ミックス・コー ンフレーク	ざわら・牛乳・ 厚揚げ・ちく わ・鰹だし・味 噌・バター	大根・人参・昆 布・もやし・わ かめ・レーズン	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ろくろくきー おちゃ びすけっと	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ろくろくきー 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	533 20.1 16.8 1.4	636 26.7 20.4 1.8	kcal g g g
2・16 (木)	おぎいごはん すましじる(かぶ・かぶのは・ふ) ぶたにくとあつあげのみぞいため おれんじ	マリー・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・ じゃが芋	牛乳・鰹だし・ 豚肉・麩・厚揚 げ・味噌	かぶ・人参・し いたけ・ピーマ ン・オレンジ・ 青のり	ぎゅうにゅう まいー ぎゅうにゅう ふいふいほてと おちゃ せんべい	ぎゅうにゅう まいー ぎゅうにゅう ふいふいほてと おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 19.7 20.1 1	554 21.1 20.5 1.1	kcal g g g
3 (金)	おぎいごはん おにまめかれー とうふさらだ ぼなな 節分献立	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・とん がりコーン・ごま 油・ホットケーキ ミックス・さつま 芋	牛乳・豚ひき 肉・大豆・豆腐	玉ねぎ・人参・ ピーマン・しいた け・しょうが・ト マト・グリーンピ ース・きゅうり・パ ナナ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう おにむしぼん おちゃ びすけっと	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう おにむしぼん 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	609 21.3 19.1 1.7	777 28.1 25.2 3.3	kcal g g g
4・18 (土)	おぎいごはん すましじる(ふ・わかめ) さかなのさいきょうやき しおきんぴら ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・上 白糖・じゃが 芋・ごま油・せ んべい	かじき・牛乳・ 鰹だし・麩・味 噌・チーズ	わかめ・玉ね ぎ・人参	おちゃ うえはーす おちゃ ちーず・あまからせんべい おちゃ せんべい	おちゃ うえはーす おちゃ ちーず・あまからせんべい おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 20.4 14.3 1.5	498 25.9 15.1 1.7	kcal g g g
6・20 (月)	かぼちゃほうとうふううどん ぶろっこー おれんじ	ビスケット・う どん・マヨド レ・精白米・上 白糖	牛乳・豚肉・鰹 だし・味噌・鶏 肉・高野豆腐	かぼちゃ・ごほ う・しめじ・ね ぎ・ブロッコ リー・オレン ジ・人参	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) こうやとうふのどぼろごはん おちゃ うえはーす	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) こうやとうふのどぼろごはん 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	446 19.3 14.5 1.6	544 25.2 16.2 2.1	kcal g g g
7・21 (火)	おぎいごはん みぞしる(とうふ・なめこ・ねぎ) さかなのたつたあげ ほうれんそうのおひたし	ビスケット・精 白米・押麦・上 白糖・片栗粉・ 調合油・ごま・ 餃子の皮	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・豆腐・チー ズ	なめこ・ねぎ・ しょうが・にん にく・トマト・ ほうれん草・も やし	おちゃ すていっくびすけっと ぎゅうにゅう ちーずすていっく おちゃ びすけっと	おちゃ すていっくびすけっと ぎゅうにゅう ちーずすていっく 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	518 22.5 18.9 1.5	641 32.9 23.9 2	kcal g g g
8・22 (水)	おぎいごはん ちきんかれー きりほしだいこんのさらだ みかん	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・調合油・ 上白糖	牛乳・鶏肉・ 麩・バター	玉ねぎ・人参・ にんにく・切り 干し大根・きゅ うり・みかん	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ びすけっと	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう ふらすく 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	491 15 16.2 1	586 19.3 18.7 1.3	kcal g g g
9 (木)	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・精白 米・ごま油・ご ま・さつま芋	牛乳・豚肉・し らす・なると・ かつおぶし	しいたけ・人 参・白菜・もや し・レモン・パ ナナ・小松菜	ぎゅうにゅう みれーびすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのませごはん おちゃ せんべい	ぎゅうにゅう みれーびすけっと おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのませごはん 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	610 22.8 10.5 2.7	kcal g g g
10 (金)	おぎいごはん すましじる(ほうれんそう・しめじ・ふ) ぶたにくのしょうがやき とまと	せんべい・精白 米・押麦・上白 糖・調合油・ピ スケット	牛乳・鰹だし・ 麩・豚肉	ほうれん草・し めじ・玉ねぎ・ 人参・ピーマ ン・しょうが・ トマト	ぎゅうにゅう あまからせんべい おちゃ しおせんべい・まいー おちゃ びすけっと	ぎゅうにゅう あまからせんべい おちゃ しおせんべい・まいー 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	479 16.6 13.9 0.9	586 21.1 20.3 1.1	kcal g g g
13・27 (月)	こーんごはん たんどーちきん(とまとぞえ) ぶろっこーのおかかあえ おれんじ	精白米・調合 油・ホットケー キミックス	牛乳・チーズ・ バター・鶏肉・ ヨーグルト・か つお節・きなこ	コーン・トマ ト・ブロッコ リー・オレンジ	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう きなこすこーん おちゃ せんべい	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう きなこすこーん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 22.7 17.2 1.1	569 27.1 18.1 1	kcal g g g
14・28 (火)	おぎいごはん のっぺいじる さかなのぼたーしょうゆやき りんご	ビスケット・精 白米・押麦・片 栗粉・薄力粉・ 上白糖・里芋	鮭・牛乳・鶏 肉・鰹だし・パ ター・油揚げ	大根・人参・ご ぼう・ねぎ・り んご	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう ぼれんたいいんくきー おちゃ うえはーす	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう ぼれんたいいんくきー 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	614 27.5 22.7 1	675 32.2 22.3 0.9	kcal g g g

13日おべんどうデー!





2023年 2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	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
17 (金)	むぎいごはん どらいかれー とうふさらだ ぼなな	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・こ ま油・ホット ケーキミック ス・さつま芋	牛乳・豚ひき 肉・大豆・豆腐	玉ねぎ・人参・ ピーマン・しい たけ・しょう が・トマト・ きゅうり・パナ ナ	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう さつまいもむしぼん 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	609 21.3 19.1 1.7	777 28.1 25.2 3.3
24 (金)	むぎいごはん すましじる(ほうれんそう・しめじ・ふ) ぶたにくのしょうがやき とまと	せんべい・精白 米・押麦・上白 糖・調合油・さ つま芋	牛乳・鰹だし・ 麩・豚肉	ほうれん草・し めじ・玉ねぎ・ 人参・ピーマ ン・しょうが・ トマト	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう すいーとぼとと 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	479 17.4 10.1 2.1	586 21.1 20.3 1.1
25 (土)	つなびらふ わかめすーぶ(わかめ・たまねぎ) ぼなな ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・調合油・ こま・せんべい	牛乳・ツナ・ チーズ・	玉ねぎ・人参・ ピーマン・わか め・パナナ	おちゃ うえはーす おちゃ ちーず・あまからせんべい 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	421 13 14.1 1.2	468 15.6 14.5 1.6

※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

* 2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	512kcal	19.8g	16.7g	3.9g	243mg	2.3mg	159μg	0.36mg	0.39mg	28mg	1.4g
3～5歳児	609kcal	25.1g	19.3g	5.3g	250mg	2.5mg	204μg	0.39mg	0.41mg	37mg	1.8g

鬼はそと！福はうち！

2月3日

節分



本来、節分とは「季節を分ける」という意味があり、昔は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日のことを呼んでいました。今では2月3日だけが節分になっていますが、これは4つの季節の中で「立春」が最も重視されていたためです。春の訪れである立春は1年の始まりでもあり、とくに待ち望まれていました。徐々にこの考えが強まり、立春の前日だけを節分と呼ぶことになったのが現代の節分の由来だといわれています。

また、節分と言えば豆まき！鬼(魔)を払う大豆は、煎ることによって「豆を煎る=魔の目を射る」ことに通じるため使われるようになったそうです。健康(まめ)に暮らせるようにという願いも込められています。
※「鬼(魔)」とは冬の寒さや病気・災難などの悪いことを表しているようです。

* 2月3日におにまめかれーの提供を予定しています♪お楽しみに*



小さい「大豆」の大きいパワー

「大いなる豆」...「豆の中でも一番」の意味で名づけられたとされる「大豆」。たくさんの種類があり、その数は数百種類にもおよぶといわれています。

◎ たんぱく質

大豆は「畑のお肉」といわれています。なぜなら、肉や魚に匹敵するほどの豊富なたんぱく質を含んでいるからです！
しかも、大豆のたんぱく質は、コレステロールを下げる、中性脂肪を下げる、体脂肪を下げるなど特有の特徴をもっています。

◎ 脂質

摂り過ぎてはいけないというイメージが強い脂質にも、実は「良い脂質」と「悪い脂質」があります。大豆には、悪玉コレステロールを下げる働きがある【必須脂肪酸】が多く含まれています。大豆の脂質は摂りすぎの心配がなく健康にいい脂肪です。

‘大豆から作られる食べ物大集合！’

