



2023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 (金)	さんまーめん ぶろっこりーとつなのさらだ ばなな	せんべい・中華 麺・精白米・ご ま	ツナ・牛乳・豚 肉・なると	しいたけ・人 参・白菜・もや し・ブロッコ リー・バナナ・ わかめ	ぎゅうにゅう しおせんべい おちや・ぎゅうにゅう(幼児のみ) わかめごはん おちや びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 17.8 10.4 2.5	547 21.3 8.8 3.1	kcal g g g
2・16 (土)	むぎいりごはん すましじる(たまねぎ・にんじん・ふ) さかなのかれーむにえる きゅうりのもみこみ ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ご ま・ビスケット	かじき・牛乳・ チーズ	玉ねぎ・人参・ わかめ・きゅう り	おちや むぎふあー おちや ちーず まりー おちや せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 20.7 15.8 1.2	507 26 16.8 1.3	kcal g g g
4・18 (月)	むぎいりごはん すましじる(じゃがいも・とうふ・わかめ) さかなのみそに はるさめいため	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・春雨	かじき・牛乳・ 豆腐・豚肉	わかめ・人参・ ピーマン	おちや むぎふあー ぎゅうにゅう かぼちゃぼう おちや びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	557 22 17.9 1.5	664 28.7 21.3 1.7	kcal g g g
5・19 (火)	さつまいもごはん みそしる(しめじ・こまつな・ふ) だいずのかきあげ おれんじ	ビスコ・精白 米・さつま芋・ ごま・食パン	しらす・牛乳・ 麩・大豆	小松菜・しめ じ・玉ねぎ・人 参・青のり・オ レンジ・いちご ジャム	ぎゅうにゅう びすこ ぎゅうにゅう じゃむさんど おちや せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	516 18 15.8 1.6	537 18.9 13.2 1.8	kcal g g g
6・20 (水)	むぎいりごはん ちきんかれー とうふさらだ みかん	リッツ・精白 米・押麦・じゃ が芋	牛乳・鶏もも 肉・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	おちや りっつ ぎゅうにゅう ふらすく おちや びすこ		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 (木)	むぎいりごはん おでんふうにこみ さかなのあかねやき ほうれんそうとはくさいのいそあえ	せんべい・精白 米・押麦・さつ ま芋	かじき・牛乳・ 厚揚げ・ちくわ	大根・人参・ほ うれん草・白 菜・のり	ぎゅうにゅう あまからせんべい ぎゅうにゅう ふかしいも おちや びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 23.1 14.1 1.3	536 25.8 13.3 1.4	kcal g g g
8・22 (金)	むぎいりごはん すましじる(じゃがいも・なめこ・ねぎ) とりにくのごまみそやき しおこんぶさらだ	ビスケット・精 白米・押麦・ じゃが芋・ごま	牛乳・鶏もも 肉・きなこ	なめこ・ねぎ・ キャベツ・人 参・きゅうり・ もやし・コー ン・塩昆布	おちや たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう きなこくつきー おちや せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 22.6 17.7 1.2	632 29.7 20.2 1.3	kcal g g g
9・23 (土)	つなそぼろどん すましじる(もやし・あぶらあげ・わかめ) こふきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・じゃが 芋・ビスケット	ツナ・牛乳・油 揚げ・チーズ	玉ねぎ・人参・ しょうが・しい たけ・もやし・ わかめ・青のり	おちや むぎふあー おちや ちーず まりー おちや せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 19.6 21.2 1.5	565 23.3 23.1 1.8	kcal g g g
11 (月)	しょくばん かぼちゃのぼたーじゅ さかなのぼたーやき こーるすーさらだ	せんべい・食パ ン・精白米・も ち米	かじき・牛乳・ 豚ひき肉	かぼちゃ・玉ね ぎ・キャベツ・ 人参・コーン・ レモン汁・干し しいたけ	ぎゅうにゅう しおせんべい おちや・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちゅうかおこわ おちや びすけっと		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 25.7 16.8 1.9	719 37.6 23 2.6	kcal g g g
12・26 (火)	まーぼーとうふどん すましじる(ちんげんさい・しいたけ・ふ) とまと	リッツ・精白 米・押麦・ホッ トケーキミック ス	牛乳・豆腐・豚 ひき肉・麩・ ヨーグルト	人参・にら・ね ぎ・しょうが・ にんにく・チン ゲン菜・しいた け・トマト	(12日)ぎゅうにゅう(26日)おちや りっつ (12日)おちや・ぎゅうにゅう(幼児のみ) びすこ・しおせんべい (26日)ぎゅうにゅう・よーくるとむしばん おちや せんべい		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 17.3 15.8 1.5	560 22 18.8 1.9	kcal g g g

2023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	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	
13・27 (水)	にこみうどん あつあげのあまからやき みかん	せんべい・うどん・じゃが芋	牛乳・鶏もも肉・油揚げ・なると・厚揚げ・チーズ	ほうれん草・ねぎ・みかん	ぎゅうにゅう あまからせんべい ぎゅうにゅう じゃがいももち 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	524 24.8 19.8 1.9	590 27.9 21.3 2.5	kcal g g g
14・28 (木)	はやしらいす おんやさい ばなな 🎄クリスマスこんだて🍷	ビスコ・精白米・さつま芋・マカロニ	牛乳・豚肉・きなこ	玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・マッシュルーム・トマト 水煮・ブロッコリー・バナナ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう まかにきなこ おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 16 19.9 1.3	674 21.2 24 1.6	kcal g g g
25 (月)	くりすますかれー こんそめすーぶ(きやべつ・ペーこん・こーん) ぶろっこりー あんぱんまんぼてと	せんべい・精白米・アンパンマン ポテト・ホット ケーキミック ス	牛乳・豚ひき肉・チーズ・ベーコン・生クリーム・スキム ミルク	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・トマト水煮・キャベツ・コーン・ブロッコリー・いちご	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう くりすますほっとけーき いちご おちゃ びすこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 17.9 25.3 1.5	734 23.7 30.6 1.7	kcal g g g

※3～5歳児クラス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	20.2g	17.5g	4.4g	264mg	2.6mg	178μg	0.29mg	0.35mg	28mg	1.5g
3～5歳児	606kcal	25.2g	19.6g	5.9g	289mg	2.8mg	227μg	0.35mg	0.42mg	35mg	1.8g

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25日はクリスマスこんだてです🎄
人気メニューのカレーを提供予定です♪

おやつは、ホットケーキにいちご🍷旬のいちごが登場です♪お楽しみに☆

