



2024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 | | | | | | | |
| 4・18 (木) | つなぞほろどん みぞしる(たまねぎ・わかめ・ふ) ふらいどさつまいも | せんべい・精白 米・さつま芋 | 牛乳・ツナ・ 麩・スキムミル ク・きなこ | 玉ねぎ・人参・ しょうが・干し しいたけ・わか め | おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう すきむもち | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 522 | 632 | kcal | |
| | | 【上白糖・みりん・料理酒・醤油・植物性油脂・煮干しだし・味噌・食塩・片栗粉】 | | | | | 17.1 | 21.7 | 16 | 1.9 | 17.1 | 21.7 | 16 | 1.9 |
| 5 (金) | おぎいごはん すましじる(だいこん・にんじん・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・ご ま・じゃが芋 | かじき・牛乳・ 豚肉・鶏ひき肉 | 大根・人参・ほ うれん草・しょ うが・玉ねぎ・ グリーンピース・ かぶ・かぶ菜 | ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ななくさふうがゆ | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 546 | 648 | kcal | |
| | | 【かつおだし・醤油・食塩・料理酒・片栗粉・植物性油脂・味噌・上白糖・みりん・昆布だし】 | | | | | 21.8 | 28.8 | 15.5 | 1.3 | 21.8 | 28.8 | 15.5 | 1.3 |
| 6・20 (土) | けちやっぴらふ こんぞめすーぶ(たまねぎ・わかめ・とうふ) ぶろっこりーとつなのさらだ ぎゅうにゅう | ウエハース・精 白米・ビスケッ ト | 牛乳・ツナ・鶏 ひき肉・豆腐・ チーズ | 玉ねぎ・人参・ コーン・わか め・ブロッコ リー | おちゃ おぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ びすこ | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 418 | 458 | kcal | |
| | | 【ケチャップ・コンソメ・バター・食塩】 | | | | | 16.7 | 20.2 | 15.4 | 1.3 | 16.7 | 20.2 | 15.4 | 1.3 |
| 9・23 (火) | おぎいごはん とんじる さかなのあかおやき きゃべつとほうれんそうのいそあえ | ビスコ・精白 米・押麦・里芋 | かじき・牛乳・ 豚肉 | 大根・人参・ご ぼう・ねぎ・ キャベツ・ほう れん草・のり | おちゃ びすこ ぎゅうにゅう さくさくくっきー | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 527 | 620 | kcal | |
| | | 【かつおだし・味噌・植物性油脂・ケチャップ・醤油・上白糖・料理酒・みりん・食塩・薄力粉・バター】 | | | | | 21.6 | 28.5 | 17.9 | 1.1 | 21.6 | 28.5 | 17.9 | 1.1 |
| 10 (水) | ごましおごはん おそうに(とりにく・ほうれんそう・さいとも・はなふ) まつかぜやき こうはくなます みかん | せんべい・精白 米・里芋・ご ま・さつま芋 | 牛乳・鶏肉・花 麩・豚ひき肉 | ほうれん草・玉 ねぎ・大根・人 参・みかん | おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう さつまいもきんとん | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 555 | 706 | kcal | |
| | | 【ごま塩・かつおだし・醤油・食塩・パン粉・上白糖・味噌・植物性油脂・酢】 | | | | | 22.8 | 29.7 | 17.2 | 1.2 | 22.8 | 29.7 | 17.2 | 1.2 |
| 11・25 (木) | おぎいごはん ちきんかれー ぶろっこりー はなな | ビスケット・精 白米・押麦・ じゃが芋・食パ ン | 牛乳・鶏肉・ス キムミルク | 玉ねぎ・人参・ にんにく・ブ ロッコリー・パ ナナ・レモン汁 | おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう めろんぼんふうとーすと | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 597 | 741 | kcal | |
| | | 【バター・薄力粉・カレー粉・食塩・植物性油脂・ソース・ケチャップ・マヨドレ・ホットケーキミックス・牛乳】 | | | | | 18.6 | 24.9 | 20.8 | 1.2 | 18.6 | 24.9 | 20.8 | 1.2 |
| 12・26 (金) | おぎいごはん みぞしる(かぶ・かぶは・あぶらあげ) とうふのごもくに とまと てづくりふりかけ | せんべい・精白 米・押麦・ご ま・コーンフ レーク | しらす・牛乳・ 油揚げ・豆腐・ 鶏肉・かつおぶ し | かぶ・かぶ菜・ 人参・玉ねぎ・ しいたけ・グ リンピース・トマ ト・青のり・ レーズン | ぎゅうにゅう しおせんべい ぎゅうにゅう ろくくっきー | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 554 | 585 | kcal | |
| | | 【煮干しだし・味噌・植物性油脂・醤油・みりん・上白糖・ホットケーキミックス・バター・牛乳】 | | | | | 19.3 | 20.2 | 18.9 | 1.3 | 19.3 | 20.2 | 18.9 | 1.3 |
| 13・27 (土) | おぎいごはん すましじる(にんじん・もやし・ふ) ぼーくちやっぶ こふきいも ぎゅうにゅう | ウエハース・精 白米・押麦・ピ スケット | 牛乳・豚肉・ 麩・チーズ | 人参・もやし・ 玉ねぎ・ピーマ ン | おちゃ おぎふあー おちゃ ちーず まりー 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 | 549 | kcal | |
| | | 【かつおだし・食塩・醤油・植物性油脂・ソース・ケチャップ】 | | | | | 19.3 | 23.4 | 19.3 | 1.4 | 19.3 | 23.4 | 19.3 | 1.4 |
| 15・29 (月) | きつねうどん ぶろっこりーのおかかまよあえ みかん | リッツ・うどん ・精白米・も ち米 | 牛乳・鶏肉・か まぼこ・油揚 げ・かつお節・ 豚ひき肉 | ほうれん草・ね ぎ・ブロッコ リー・コーン・ みかん・人参・ 干しいたけ | ぎゅうにゅう りっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちゅうかおこわ | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 423 | 513 | kcal | |
| | | 【上白糖・料理酒・醤油・かつおだし・みりん・食塩・マヨドレ・植物性油脂】 | | | | | 18.2 | 23.2 | 12 | 1.7 | 18.2 | 23.2 | 12 | 1.7 |
| 16・30 (火) | おぎいごはん にくどうふ きいほしだいこんとつなのさらだ はなな | せんべい・精白 米・押麦・ごま | ツナ・牛乳・豆 腐・豚肉 | 玉ねぎ・ねぎ・ しいたけ・切干 大根・きゅう り・パナナ・プ ールン | おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう ぶるーんむしぼん | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 567 | 701 | kcal | |
| | | 【かつおだし・醤油・上白糖・みりん・マヨドレ・酢・醤油・ホットケーキミックス・牛乳・植物性油脂】 | | | | | 20.2 | 26.1 | 18.8 | 1.2 | 20.2 | 26.1 | 18.8 | 1.2 |

おせちこんだて

2024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 | | | | | |
| 17・31 (水) | むぎいりごはん ぼーくかれー とうふさくらだ ぼなな | ビスケット・精 白米・押麦・ じゃが芋・マカ ロニ | 牛乳・豚肉・ス キムミルク・豆 腐・きなこ | 玉ねぎ・人参・ コーン・にんに く・きゅうり・ トマト・バナナ | おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう まかろにきなこ | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 542 17.6 18 0.7 | 668 23 21.2 1 | kcal g g g | |
| 19 (金) | むぎいりごはん すましじる(だいこん・にんじん・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・こ ま・じゃが芋 | かじぎ・牛乳・ 豚肉 | 大根・人参・ほ うれん草・しょ うが・玉ねぎ・ 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 | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 546 21.8 15.5 1.2 | 648 28.8 18 1.3 | kcal g g g | |
| 22 (月) | しょくぼん かぼちゃのぼたーじゅ とうふはんぱーぐ とまと | せんべい・食バ ン・精白米 | 牛乳・豆腐・鶏 ひき肉 | かぼちゃ・玉ね ぎ・トマト・ひ じき・人参 | ぎゅうにゅう しおせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ひじきごはん | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 453 18.3 15.9 1.4 | 609 25.9 19 1.8 | kcal g g g | |
| 24 (水) | ごましおごはん とりにくのていやき ちくわのいそべあげ ぶろっこりー | ビスケット・精 白米 | 牛乳・鶏肉・ち くわ・きなこ | 青のり・プロッ コリー | ぎゅうにゅう まりー ぎゅうにゅう きなこすーん | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 582 26.6 18.2 1.3 | 648 31 19.1 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 ※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 | 521kcal | 19.9g | 17.2g | 4.1g | 266mg | 2.4mg | 187μg | 0.32mg | 0.35mg | 28mg | 1.3g |
| 3~5歳児 | 621kcal | 25.1g | 19.8g | 5.6g | 295mg | 2.6mg | 243μg | 0.4mg | 0.44mg | 40mg | 1.6g |

あけまして
おめでとうございます

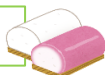
新しい年がスタートしましたね！新年は喜びと期待で心が弾みます♪
寒さも厳しくなり、冬本番！感染症も流行る季節ですので、手洗い・うがい
などの予防をしっかりとしましょう。本年もよろしくお願いいたします。

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日におせちこんだてを提供予定です。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。

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。

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。

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。

