

2021 年

1月 給食献立表

フェルマータ小規模保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 月	ホットドッグ 鶏肉と野菜のスープ オレンジ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) ホームパイ	牛乳・フランクフルトソー セージ・鶏肉	ボーロ・ロールパン・ソフト マーガリン・バター・じゃがい も・パイ 	キャベツ・トマトケチャップ・ほう れんそう・にんじん・たまねぎ・ パセリ・オレンジ 
5 火	ハヤシライス 切干大根のサラダ フルーツゼリー	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) ストロベリーのクラッカーサン	牛乳・牛肉	ビスコ・米・じゃがいも・マヨ ドレ・しろいりごま・ゼリー・ クラッカー	たまねぎ・マッシュルーム・トマ トケチャップ・切干しだいこん・ きゅうり・にんじん・コーン・い ちごジャム
6 水	ごはん 花魁のすまし汁 松風焼き 炒めなます	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) いもきんとん	牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐・ みそ・油揚げ	せんべい・米・花魁・片栗粉・ しろいりごま・砂糖・さつまい も	こまつな・たまねぎ・干しいた け・あおのり・だいこん・にんじ ん・れんこん
7 木	ごはん じゃが芋スープ ボークンテートマトソースかけ キャベツのツナサラダ	牛乳(未満児) クラッカー お茶 七草粥	牛乳・ウインナーソーセー ジ・ぶた肉・ツナ缶	クラッカー・米・じゃがいも・ 薄力粉・油・砂糖・マヨドレ	にんじん・たまねぎ・コーン・ト マト缶詰・パセリ・キャベツ・ きゅうり 
8 金	ごはん なめこの味噌汁 白身魚の竜田揚げ ひじきと厚揚げの煮物	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) メロンパン風トースト	牛乳・みそ・たら・生揚げ	ウエハース・米・片栗粉・油・ 砂糖・食パン・薄力粉・無塩バ ター	なめこ・たまねぎ・はくさい・ほう れんそう・ひじき・にんじん・ さやいんげん
9 土	餃子風あんかけ丼 わかめスープ バナナ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) ミルクパン	牛乳・ぶたひき肉	ボーロ・米・ごま油・片栗粉・ しろいりごま・ミルクパン	キャベツ・にら・たまねぎ・わか め・だいこん・にんじん・バナナ
12 火	ドライカレー スパゲティサラダ オレンジ	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) いりこ大豆	牛乳・ぶたひき肉・ハム・大 豆・かたくちいわし	ビスコ・米・じゃがいも・マカ ロニ・スパゲティ・マヨドレ・ 片栗粉・油・砂糖・しろいりご ま	たまねぎ・にんじん・赤パブリ カ・青ピーマン・トマトケチャ ップ・きゅうり・キャベツ・オレンジ
13 水	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭のごま味噌焼き 千草和え	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) きな粉のカップケーキ	牛乳・木綿豆腐・さけ・み そ・ハム・きな粉・鶏卵	せんべい・米・しろいりごま・ 砂糖・ごま油・薄力粉・無塩バ ター	たまねぎ・ぶなしめじ・葉ねぎ・ ほうれんそう・もやし・にんじ ん・えのきたけ
14 木	ロールパン ベーコンと白菜のスープ 鶏肉のレモンづけ ブロッコリーのチーズ焼き	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 焼きうどん	牛乳・ベーコン・鶏肉・チー ズ・ぶた肉・かつお節	クラッカー・ロールパン・片栗 粉・油・砂糖・マヨドレ・うど ん	はくさい・たまねぎ・にんじん・ レモン果汁・ブロッコリー・コー ン・キャベツ・赤ピーマン・あお のり
15 金	ごはん かぶの味噌汁 ひじき入りつくね 小松菜の納豆和え	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) さつまいもぜんざい	牛乳・油揚げ・みそ・鶏ひき 肉・木綿豆腐・納豆・ゆで小 豆缶詰	ウエハース・米・パン粉・砂 糖・さつまいも	かぶの葉・かぶ・キャベツ・にん じん・たまねぎ・しいたけ・ひじ き・もやし・こまつな
16 土	ほうれん草の和風スパゲティ かぼちゃのスープ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) どうぶつビスケット	牛乳・ベーコン・フルーツ ヨーグルト	ボーロ・スパゲティ・オリーブ 油・バター・どうぶつビスケッ ト	ほうれんそう・たまねぎ・ぶなし めじ・にんにく・かぼちゃ・キャ ベツ・にんじん
18 月	ごはん セロリのスープ 鶏肉のパン粉焼き キャベツのナポリタン風炒め	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) きなこマカロニ	牛乳・鶏肉・ウインナーソー セージ・きな粉	ビスケット・米・じゃがいも・ パン粉・オリーブ油・砂糖・マ カロニ	だいこんの葉・にんじん・セロ リー・キャベツ・たまねぎ・青 ピーマン・トマトケチャップ
19 火	ごはん さつま芋の味噌汁 豚肉のしょうが焼き 白菜のゆず風味和え	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) みかん蒸しパン	牛乳・みそ・ぶた肉 	ビスコ・米・さつまいも・油・ 砂糖・薄力粉	たまねぎ・わかめ・しょうが・青 ピーマン・にんじん・はくさい・ きゅうり・ゆず果汁・オレンジ ジュース・みかん缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
484 Kcal	20.2 g	15.5 g	302 mg	1.9 mg	193 μg	0.31 mg	0.49 mg	25 mg

☆献立を変更する場合がございます。

2021 年

1月 給食献立表

フェルマータ小規模保育園

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20 水	マーボー丼 チンゲン菜のスープ しらたきの中華和え	牛乳(未満児) せんべい お茶 コーンフレッククッキー	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・ハム	せんべい・米・ごま油・砂糖・片栗粉・しらたき・コーンフレック・薄力粉・バター	にんじん・たまねぎ・葉ねぎ・にんにく・しょうが・チンゲンサイ・だいこん・コーン・きゅうり・レーズン
21 木	ごはん かぼちゃの豆乳味噌汁 たらのみぞれ煮 キャベツの昆布和え	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) 野菜カステラ	牛乳・油揚げ・みそ・豆乳・たら	クラッカー・米・薄力粉・油・片栗粉・カステラ	かぼちゃ・たまねぎ・葉ねぎ・だいこん・きゅうり・キャベツ・にんじん・塩昆布
22 金	シチューオンライス かぼちゃのサラダ りんご	牛乳(未満児) ウエハース お茶 バイクドチーズケーキ	牛乳・鶏肉・ハム・クリームチーズ	ウエハース・米・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・りんご・レモン果汁
23 土	ツナサンド 鶏肉と野菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) クッキー	牛乳・ツナ缶・鶏肉	ボーロ・食パン・マヨドレ・じゃがいも・クッキー	きゅうり・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・パセリ・バナナ
25 月	ごはん もずくの味噌汁 肉じゃが 白菜のおかか和え	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) 麩のラスク	牛乳・木綿豆腐・みそ・ぶた肉・かまぼこ・かつお節	ビスケット・米・じゃがいも・しらたき・ふ・バター・グラニュー糖	もずく・たまねぎ・葉ねぎ・にんじん・グリーンピース・はくさい・こまつな
26 火	ごはん キャベツのカレースープ さわらのムニエル さつま芋のマーマレード煮	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) 大根もち	牛乳・ウインナーソーセージ・さわら・ツナ缶	ビスコ・米・薄力粉・無塩バター・さつまいも・片栗粉・ごま油・砂糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん・マーマレード・だいこん・焼きのり
27 水	味噌ラーメン れんこんの金平 バナナ	牛乳(未満児) せんべい 牛乳(午後) シュガースティックパイ	牛乳・ぶた肉・みそ・さつま揚げ	せんべい・中華めん・ごま油・しらたき・砂糖・しろいりごま・グラニュー糖・パイ皮	コーン・もやし・にんじん・キャベツ・葉ねぎ・れんこん・バナナ
28 木	魚肉チャーハン きのこスープ 豚肉と春雨の中華煮	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) りんごのスコーン	牛乳・魚肉ソーセージ・ぶた肉・豆乳	クラッカー・米・はるさめ・ごま油・薄力粉・油・砂糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ・はくさい・わかめ・チンゲンサイ・しょうが・りんご
29 金	食パン トマトクリームスープ 鮭のコーンマヨ焼き 大根サラダ	牛乳(未満児) ウエハース 牛乳(午後) 星たべよせんべい	牛乳・ベーコン・さけ	ウエハース・食パン・じゃがいも・マヨドレ・せんべい	トマト・たまねぎ・トマトジュース・コーン冷凍・だいこん・きゅうり・にんじん
30 土	肉ごはん 豆腐とキャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳(未満児) ボーロ 牛乳(午後) 白い風船	牛乳・牛肉・木綿豆腐・みそ	ボーロ・米・砂糖	ごぼう・にんじん・干しいたけ・キャベツ・たまねぎ・こまつな・オレンジ

給食だより

早いもので、もうすぐ新年を迎えようとしています。

1月は、寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう

【1月7日 七草粥】

春の七草を入れた「七草粥」を食べ、1年の健康を願います。早春の若菜には、ビタミンや、鉄などが多く含まれているので、お正月に食べ過ぎた胃腸を休め、不足しがちな野菜をとるための昔の人の知恵です。

春の七草：すずな（かぶ）、すずしろ（大根）、なすな、ほとけのざ、ごぎょう、はこべら、せり

【12月19日 食育の日 四国地方の料理】

さつまいもは徳島県で収穫量が多く、みかんは愛媛、ゆず・しょうが・ピーマンは高知県での収穫量が多い食材です。

また、“しょうが”は体をあたためる食材として知られていますが、生のしょうがの辛さのもとになっている「ジンゲロール」という成分には、強い殺菌作用があるとされ、ウイルスや菌に効果を発揮するため、風邪のひきはじめによいとされています。