



1月給食だより



令和3年度
かまいしこども園

明けまして おめでとうございます

今年も旬の食材を取り入れながら調理法・味付けなどを工夫し、行事食・郷土料理を取り入れていきたいと思
います。また、給食が子ども達にとって楽しい時間となり、好きな食材が増えるようにしていきたいと思
います。

本年もよろしくお祈り致します

給食職員一同

おせち料理のいわれ

おせち料理は新年を祝うための料理です。食材・料理
一つ一つに様々な意味や願いが込められています。おせち
料理の由来を話題にし、この機会にご家族でおせち料理を
囲んでみてはいかがでしょうか？



紅白かまぼこ～紅白は祝いの色～
かまぼこは「日の出」を象徴するも
のとして元旦になくはならない料
理。紅はめでたさを白は神聖さをあ
らわしているそうです。

ごぼう ～細く長く幸せに～
細く長く地中にしっかり根を張るご
ぼうは縁起の良い食材として使われ
ています。たたきごぼうは、柔らか
く煮たごぼうを叩き、身を開いて、
開運の縁起を担いだもの。宮中で正
月に配られる花びら餅の芯にもごぼ
うが用いられるなどと、ごぼうなし
ではおせち料理が語れないほど大切
に扱われている食材です。

栗きんとん ～豊かさや勝負運を願って～
黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな一年を
願う料理。栗は山の幸の代表格で「勝ち栗」
と言って縁起が良いと尊ばれてきたそうです。

えび ～長生きの象徴～
えびは長いひげを生やし、腰が曲がるまで
長生きすることを願って、正月飾りやおせち
料理に使われます。

黒豆～元気に動けますように～
「まめ」とは、丈夫・健康を意味
する言葉。「まめに働く」などの
語呂合わせからもおせち料理に欠
かせない一品です。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。
まずは体を温める料理で体温を上げ免疫力アップや体力
アップさせましょう。



免疫力をアップさせる食材・・・ビタミン・ミネラルの多い食材
(緑黄色野菜や果物など)



体力をアップにつながる食材・・・発酵食品・納豆・みそ
ヨーグルトなど



今月のおすすめ食材

豆腐



豆腐は一年中店頭で並んでいる為
旬がわかりにくいのですが、国産大
豆の旬は秋から冬で新物で作られた
豆腐が店頭で並ぶのは1月から2月と
いわれています。豆腐は良質なたん
ぱく質とカルシウムが豊富に含まれ
ており、消化吸収率が高いといわれ
ています。

豆腐のお焼き

材料 (こども2人分)

- 木綿豆腐 30g
- ブロッコリー 15g
- じゃがいも 30g
- 片栗粉 6g



- ①じゃがいも・ブロッコリーはゆでてつぶしてお
く。豆腐はそのままつぶしておく
- ②①のざいりょうを全て混ぜ、片栗粉をまぜて
丸めて形を整える。
- ③フライパンを熱し両面に焼き色がつくまで焼く。

1月26日です



1月予定献立表 0歳児(9～12ヶ月)



日付	午前のおやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土			年始のお休み			
3 月			年始のお休み			
4 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たら煮物 だいごんの煮物、さつまいもきんとん にんじんと豆腐のすまし汁、みかん	米、さつまいも	たら、豚肉 木綿豆腐	だいごん、にんじん、ごぼう みかん	麦茶 団蒸しパン
5 水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほくし煮 野菜の白和え、ブロッコリー なすのすまし汁、いちご	米、砂糖	木綿豆腐、豚肉	ほうれんそう、ブロッコリー もやし、なす、にんじん いちご	麦茶 団みそ粥
6 木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉団子、かぶの煮物 こまつなの煮びたし、だいごんすまし汁 オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉	豚ひき肉 おから	かぶ、こまつな、だいごん にんじん、たまねぎ、オレンジ	麦茶 スティック食パン
7 金	麦茶 お子様せんべい	七草粥、さけのほくし煮 たまねぎの煮物、ほうれんそうの煮浸し 麩のすまし汁、煮りんご	米、麩	さけ	ほうれんそう、にんじん、もやし たまねぎ、せり、なすな、ごぎょう はくさい、ほとけのざ、すずな すずしろ、りんご	麦茶 団ポテトお焼き
8 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、こまつなの煮びたし 刻みトマト、オレンジ	うどん	鶏肉	だいごん、にんじん、こまつな はくさい、もやし、トマト オレンジ	麦茶 団ゆかり粥
10 月			成人の日(祝日)			
11 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、肉じゃが、ブロッコリー 切り干しだいごん柔らか煮 なすのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	豚肉	にんじん、たまねぎ なす、キャベツ、ブロッコリー 切り干しだいごん、バナナ	麦茶 団かぼちゃの茶巾
12 水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほくし煮 チンゲンサイの煮びたし、豆腐の煮物 かぶのスープ、煮りんご	米	木綿豆腐 さけ	にんじん、かぶ、たまねぎ、もやし チンゲンサイ、ごぼう、はくさい りんご	麦茶 ヨーグルト
13 木	麦茶 ビスケット	コッペパン、肉団子、ブロッコリー じゃがいもマッシュ、トマトスープ みかん	コッペパン じゃがいも 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、トマト きゅうり、キャベツ にんじん、トマト缶、みかん	麦茶 団野菜粥
14 金	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけの煮物 キャベツの煮浸し、刻みトマト 豆腐のすまし汁、いちご	米、じゃがいも 片栗粉	さけ 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、ほうれんそう トマト、いちご	麦茶 団蒸しパン
15 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、だいごんの煮物 ブロッコリー、オレンジ	うどん	豚肉	だいごん、にんじん、ごぼう もやし、ブロッコリー ほうれんそう、オレンジ	麦茶 団ゆかり粥
17 月	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、とりのあんかけ煮 キャベツの煮びたし、にんじん煮 せんべい汁、バナナ	米、片栗粉 かやきせんべい	鶏肉	キャベツ、だいごん、にんじん ごぼう、たまねぎ、バナナ	麦茶 団米粉蒸しパン
18 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけとキャベツの煮物 豆腐とにんじん煮、刻みトマト こまつなのすまし汁、みかん	米	さけ 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん だいごん、こまつな、トマト みかん	麦茶 団さつまいも茶巾
19 水	麦茶 お子様せんべい	【お誕生会】 にんじん粥、鶏のあんかけ煮 ブロッコリー、だいごんにんじん煮 たまねぎスープ、いちご	米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん はくさい、だいごん、いちご	麦茶 団フルーツカクテル
20 木	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのあんかけ煮 こまつな煮びたし、にんじん煮 だいごんすまし汁、煮りんご	米 片栗粉	さけ、鶏肉	にんじん、こまつな、キャベツ はくさい、だいごん、りんご	麦茶 団じゃがいもお焼き
21 金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐とひき肉あんかけ ほうれんそうあえ、マッシュポテト にんじんスープ、オレンジ	米、じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐 豚ひき肉	ほうれんそう、もやし にんじん、たまねぎ、オレンジ	麦茶 団ホットケーキ
22 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、野菜の煮物 ブロッコリー、いちご	うどん	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、ブロッコリー、こまつな いちご	麦茶 団ひじき粥
24 月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ煮物 キャベツの煮びたし、刻みトマト たまねぎのスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマト、バナナ	麦茶 団フルーツヨーグルト
25 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほくし煮 かぼちゃ煮、だいごんにんじん煮 ほうれんそうのすまし汁、デコボン	米	さけ	にんじん、だいごん、ほうれんそう かぼちゃ、デコボン	麦茶 団にんじん蒸しパン
26 水	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐のお焼き 刻みトマト、はくさいの煮びたし こまつなのすまし汁、煮りんご	米、じゃがいも 片栗粉	木綿豆腐 豚肉	たまねぎ、こまつな、にんじん はくさい、トマト ブロッコリー、りんご	麦茶 団キャベツお焼き
27 木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、鶏肉のあんかけ煮 なすの煮物、ほうれんそう納豆 だいごんのすまし汁、バナナ	米、片栗粉	たら、豚挽き肉 ひきわり納豆	だいごん、もやし、なす ほうれんそう、にんじん、バナナ	麦茶 スティック食パン
28 金	麦茶 ウエハース		お弁当の日			
29 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、キャベツのやわらか煮 ブロッコリー、いちご	うどん	鶏肉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、いちご	麦茶 団青菜粥
31 月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、キャベツとひき肉あんかけ トマトあえ、ブロッコリーと豆腐の煮物 たまねぎとじゃがいものすまし汁、煮りんご	米、じゃがいも 片栗粉	鶏ひき肉 木綿豆腐	ほうれんそう、キャベツ、トマト ブロッコリー、たまねぎ、りんご	麦茶 団ホットケーキ

