



# 1月給食だより



令和3年度1月  
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ひます。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ひます。本年もよろしくお願い致します

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、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」と言われ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**～元気に働けますように～  
「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。

免疫力アップ

体力をつける

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



## 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。

## 豆腐のぼんぼこ揚げ

1月26日です

材料（こども3人分）

木綿豆腐 90g にんにく 0.5g  
鶏ひき肉 40g 根生姜 0.5g  
たまねぎ 45g 食塩 0.3g  
ピーマン 20g コーン缶 20g  
にんじん 20g たまご 1/2個  
揚げ油 適宜



- ①豆腐はゆでてつぶしておく。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにし、たまねぎとにんじんだけ油で炒めてさましておく。
- ③にんにく、しょうがはすり下ろしておく。
- ④豆腐・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・生姜・しお・たまご・コーン缶を混ぜておく。
- ⑤揚げ油を用意し、スプーンで食べやすい大きさに成形しきつねいろになるまで揚げたら出来上がり。



# 1月予定献立表（3～5歳児）



日付	献立	材 料 名			3時おやつ	栄養価
		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 3 月	年始のお休み					
4 火	ごはん、赤魚のみりん焼き 紅白なます、さつまいもきんとん 沢煮橋、みかん	米、砂糖、片栗粉 さつまいも	赤魚、豚肉 油揚げ	だいこん、たけのこ、にんじん さやえんどう、干ししいたけ、ごぼう ゆず、みかん	牛乳 国黒豆マフィン	606kcal
5 水	ごはん、豚肉の香味焼き、野菜の白和え ブロッコリー、なすの味噌汁、いちご	米、砂糖 ねりごま、油	木綿豆腐、豚肉 みそ、ひじき たまご	ほうれんそう、ねぎ、ブロッコリー もやし、なす、にんじん、にんにく しょうが、いちご	牛乳 国五平餅	546kcal
6 木	ごはん、豚肉のもち米蒸し、かぶの煮物 こまつなとツナ和え、野菜の昆布汁 オレンジ	米、もち米、片栗粉 ゴマ、砂糖、ごま油	豚ひき肉、おから ツナ缶 とろろ昆布	かぶ、こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ、しょうが 干ししいたけ、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	535kcal
7 金	七草粥、さけの塩焼き、がんも煮 ほうれんそうともやしのお浸し 麩とわかめの味噌汁、りんご	米、砂糖、麩	さけ、わかめ みそ、がんも	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ せり、なすな、ごきょう、はこべら ほとけのざ、すずな、すずしろ、りんご	牛乳 国ビザポテト	592kcal
8 土	かしわうどん、もやしのナムル トマト、オレンジ	うどん ごま油	鶏肉、のり	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ こまつな、はくさい、もやし、トマト オレンジ	牛乳 国ゆかりおにぎり	601kcal
10 月	成人の日(祝日)					
11 火	ごはん、肉じゃが、ブロッコリー 切り干し大根カレー炒め キャベツのみそ汁、バナナ	米、じゃがいも しらたき、油 砂糖	豚肉、みそ わかめ、ベーコン	にんじん、ピーマン、たまねぎ キャベツ、切り干しだいこん、ねぎ ブロッコリー、バナナ	牛乳 国かぼちゃかん	587kcal
12 水	ごはん、ししゃもの胡麻衣あげ もやしとわかめのナムル、がんもの煮物 冬野菜のあったか汁、りんご	米、砂糖、油 米粉、すりごま	鶏肉、がんも ししゃも、わかめ	にんじん、かぶ、たまねぎ、もやし はくさい、ごぼう、りんご	麦茶 プリン せんべい	602kcal
13 木	ロールパン、ハンバーグ マゼドワーヌサラダ、ブロッコリー3色あえ トマトスープ、みかん	ロールパン マヨネーズ、油 じゃがいも	豚ひき肉、鶏ひき肉 たまご、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、トマト しめじ、きゅうり、キャベツ、にんじん トマト缶、コーン缶、みかん	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	614kcal
14 金	ごはん、さばの味噌煮 キャベツの香りづけ、トマト なめこの味噌汁、いちご	米、砂糖	さば、みそ 木綿豆腐	しょうが、キャベツ、にんじん、なめこ トマト、ほうれんそう、ねぎ、いちご	牛乳 国おからマフィン	619kcal
15 土	豚汁うどん、もやしの磯和え さつまいもの甘煮、オレンジ	うどん、ごま油 さつまいも	豚肉、みそ のり	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ ごぼう、もやし、ほうれんそう、オレンジ	牛乳 国ゆかりおにぎり	544kcal
17 月	ごはん、鶏のから揚げ、ポテトサラダ にんじん和え、せんべい汁、バナナ	米、米粉、油 マヨネーズ、じゃがいも かやくせんべい	鶏肉、油揚げ ごま	だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ きゅうり、ごぼう、コーン缶、しょうが にんにく、もやし、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	602kcal
18 火	ごはん、さけのちゃんちゃん焼き ひじき煮、トマト、油揚げのすまし汁 みかん	米、油、ごま油 ごま	さけ、みそ 油揚げ、ひじき	キャベツ、しめじ、たまねぎ にんじん、だいこん、こまつな きぬさや、トマト、みかん	牛乳 国スイートポテト	557kcal
19 水	【お誕生会】 ドライカレー、塩から揚げ、ブロッコリー ピクルス、野菜スープ、いちご	米、油 片栗粉	鶏肉、豚挽き肉 わかめ、たまご ベーコン	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり コーン缶、マッシュルーム缶、はくさい ブロッコリー、しょうが、パセリ、いちご	牛乳 国フルーツサンド	645kcal
20 木	ごはん、かじきのケチャップ煮 こまつなとコーン和え、にんじんグラッセ だいこんと鶏肉のすまし汁、りんご	米、油、片栗粉 ごま、砂糖 ごま油	かじき、油揚げ 鶏肉、みそ	にんじん、こまつな、キャベツ はくさい、だいこん、コーン缶 りんご	牛乳 国じゃがいも餅	608kcal
21 金	マーボー丼、ほうれんそうの胡麻和え 海苔塩ポテト、わかめスープ、オレンジ	米、ごま油、片栗粉 ごま、じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ 青のり	ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん たまねぎ、コーン缶、しょうが、オレンジ	牛乳 国マドレーヌ	602kcal
22 土	焼きそば、もやしのナムル ブロッコリー、野菜スープ、いちご	焼きそばめん、油 砂糖、ごま	豚肉、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり えのき、もやし、あおりの、ピーマン ブロッコリー、いちご	牛乳 国ひじきおにぎり	515kcal
24 月	カレーライス、キャベツのツナサラダ トマト、もやしスープ、バナナ	米、じゃがいも	豚肉 ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト 干しぶどう、こまつな、ブロッコリー もやし、バナナ	牛乳 国フルーツヨーグルト	576kcal
25 火	ごはん、さけの揚げひたし、かぼちゃ煮 みずなのなめだけ和え ほうれんそうの味噌汁、デコボン	米、小麦粉、油	さけ	しょうが、みずな、えのき、にんじん だいこん、ほうれんそう、ねぎ かぼちゃ、なめだけ、デコボン	牛乳 国にんじんもち	533kcal
26 水	【減塩メニューの日】 ごはん、豆腐のぼんぼこ揚げ、トマト はくさいの昆布和え、こまつなの味噌汁 りんご	米、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、みそ こんぶ、たまご	たまねぎ、ピーマン、コーン缶、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ えのき、はくさい、トマト、りんご	牛乳 国お好み焼き	535kcal
27 木	ごはん、鶏肉のおろし煮、五目納豆 もやしのにんじんあえ、なすの味噌汁 バナナ	米	鶏肉、豚挽き肉 ひきわり納豆、みそ ひじき	だいこん、もやし、なす、ほうれんそう にんじん、しょうが、バナナ	牛乳 国コーンマヨパン	607kcal
28 金	お弁当の日					
29 土	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ ブロッコリー、わかめスープ、いちご	スパゲティ、油 ごま	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン缶、ピーマン、たまねぎ ブロッコリー、いちご	牛乳 国青菜おにぎり	596kcal
31 月	ごはん、凍り豆腐のから揚げ トマトサラダ、こまつなのコーンソテー たまねぎのみそ汁、りんご	米、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖 オリーブ油	凍り豆腐、みそ わかめ	キャベツ、コーン缶、ねぎ トマト、たまねぎ、いんげん、しめじ こまつな、りんご	牛乳 国クッキー	617kcal