



1月給食だよ!



令和4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。

給食室職員一同

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なくてはならない食材。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

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)

体力をつける

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月26日です

- 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			
2月3日	火	年始のお休み						
4日	水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、たららの煮物 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 国無しパン	
5日	木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豚肉のほぐし煮 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 国キャベツお焼き	
6日	金	麦茶 ビスケット	七草粥、さけのほぐし煮 たまねぎの煮物、ほうれんそうの煮浸し 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 はこべら、ほとけのざ、すずな すずしろ、りんご	麦茶 国ポテトお焼き	
7日	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 国ゆかり粥	
9日	月	成人の日(祝日)						
10日	火	麦茶 お子様せんべい	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、いちご	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 いちご	麦茶 国さつまいも茶巾	
11日	水	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	
12日	木	麦茶 お子様せんべい	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 国野菜粥	
13日	金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ごぼうとたまねぎの煮物、かぼちゃ煮 豆腐のすまし汁、みかん	米	さけ、木綿豆腐	にんじん、ごぼう、かぼちゃ たまねぎ、だいごん、みかん	麦茶 コッパン	
14日	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 国青菜粥	
16日	月	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 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	
17日	火	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 国みそ粥	
18日	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 国フルーツカクテル	
19日	木	麦茶 ウエハース	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	
20日	金	麦茶 ビスケット	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 オレンジ お子様せんべい	
21日	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 国ひじき粥	
23日	月	麦茶 お子様せんべい	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 国ホットケーキ	
24日	火	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 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 国フルーツヨーグルト	
25日	水	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 かぼちゃ煮、だいごんとにんじん煮 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 スティック食パン	
26日	木	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 国じゃがいもお焼き	
27日	金	麦茶 ウエハース	お弁当の日					麦茶 スティック食パン
28日	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 国ゆかり粥	
30日	月	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 ヨーグルト	
31日	火	麦茶 ビスケット	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 国ホットケーキ	

