



1月給食だより



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、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。

世界の料理を食べてみよう⑧



1月は31日に（火）スペインの料理を取り入れます。

パエリア・ブニエロ・ひよこ豆のサラダ
野菜のスープ、オレンジ おやつはチュロスです。

パエリア：スペイン東部発祥のお米料理です。魚介類のほか、鶏肉やパプリカなどをいれます。主に昼食に食べられることが多いようです。

ブニエロ：つぶしたじゃがいもとたらを混ぜたふんわりとしたフリッターです。



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



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		
2月3日	年始のお休み					
4日	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、干しいたけ、ごぼう ゆず、みかん	牛乳 黒豆マフィン	606kcal
5日	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 国お好み焼き	546kcal
6日	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 国ピザボテ	592kcal
7日	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
9日	成人の日(祝日)					
10日	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 いちご	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、いちご	牛乳 国スイートポテト	557kcal
11日	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 干しいたけ、オレンジ	牛乳 国カレードースト	535kcal
12日	ごはん、肉じゃが、ブロッコリー 切り干し大根焼きそば風炒め 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 国たこ焼き風 おにぎり	587kcal
13日	ごはん、たらものマヨ焼き、五目きんぴら かぼちゃ煮、豆腐のみそ汁、みかん	米、しらたき 黒ごま、砂糖 マヨネーズ	たら、木綿豆腐 油揚げ	ごぼう、にんじん、れんこん、ピーマン かぼちゃ、ねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ、みかん	牛乳 国ホットドッグ	609kcal
14日	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
16日	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
17日	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 かやせせんべい	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 国五平餅	602kcal
18日	【お誕生会】 ドライカレー、塩から揚げ、ブロッコリー ピルス、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
19日	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 国ぐるぐる おいもパイ	607kcal
20日	ごはん、かじきのケチャップ煮 こまつなとコーンとえ、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 国クッキー	608kcal
21日	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、あおのり、ピーマン ブロッコリー、いちご	牛乳 国ひじきおにぎり	515kcal
23日	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
24日	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	麦茶 国フルーツヨーグルト	576kcal
25日	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 国コーンマヨパン	533kcal
26日	【減塩メニューの日】 ごはん、豆腐のぼんぼ揚げ、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 国じゃがいも餅	535kcal
27日	お弁当の日					
28日	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
30日	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	麦茶 プリン せんべい	619kcal
31日	【世界の料理⑧】 パエリア、ブニエロ バイクドポテト、ひよこまめのサラダ 野菜のスープ、オレンジ	米、小麦粉、パン粉 油、砂糖 じゃがいも	たら、たまご ベーコン、えび ひよこ豆、鶏肉	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん えのきたけ、コーン缶、ほうれんそう 赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、オレンジ	牛乳 国チョコス	557kcal