



# 1月給食だよ!



令和5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ひ致します。

給食室職員一同

## 春の七草

七草粥はさまざまな説がありますが、「お正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う」という意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆをたべるもの。七草がゆに入れるのは「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」です。最近ではスーパーなどでも七草セットが販売されていますのでおうちでも気軽に試してみたいかがでしょうか。こども園では5日の給食で七草がゆをいただきます。

## 離乳食後期 食事をひと工夫

柔らかいものばかりを与えたり食べ物を細かくしすぎると、丸のみや吸い食べのくせがついてしまいます。特に、後期の離乳食は噛むことを意識して工夫しましょう。もぐもぐゴックンが上手になって、食べられる食材が増えてきたら少し歯ごたえのあるものにしましょう。自分で食べる意欲が見られたら手で持って食べるスティック状に切った食べ物を少量から試してみましょう。スプーンやフォークを持って食べられるようになってきたら、のせやすい大きさに切りましょう。

## ご当地メニュー

## 熊本

1月31(水)です

今月のご当地メニューは「**熊本県**」です。高菜飯、がねあげ、なすとピーマンのひこずり、トマト、太平燕、みかんのメニューです。今月もひよこぐみさんも食べられる食材を使って熊本の雰囲気味わってみます。

### 太平燕



「太平燕(たいぴーえん)」は肉、魚介類、野菜などを春雨とあわせてスープで熊本県中部地方の郷土料理です。豚肉、えび、イカ、白菜、キャベツ、人参、たけのこ、きくらげなどを炒めて、水で戻した春雨と、鶏がら仕立てのスープに入れたものです。ひよこ組さんは春雨をそうめんに変え、野菜と鶏肉を入れて、太平燕風にしていただきます。

### ピーマンのひこずり



熊本の郷土料理です。「ひこずり」とは、こする・いためるという意味の方言「ひっこする」が訛ったもので、たけのこをいためてみそや砂糖、みりんなどで味付けしたものです。ひよこ組さんはなすとピーマンのみそ風味煮込みにしていただきます。

- 月 都道府県
- 5月 北海道
- 6月 埼玉
- 7月 鹿児島
- 8月 京都
- 9月 宮城
- 10月 富山
- 11月 島根
- 12月 長野
- 1月 熊本
- 2月 愛媛
- 3月 岩手



# 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月						
2月						
3日						
4日	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、たららの煮物 だいこんの煮物、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	だいこん、にんじん、ごぼう みかん	麦茶 国ホットケーキ
5日	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 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
6日	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、こまつなの煮びたし ブロッコリー、オレンジ	うどん	鶏肉	だいこん、にんじん、こまつな はくさい、もやし、ブロッコリー オレンジ	麦茶 バナナ ビスケット
8日						
9日	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉豆腐 たまねぎとにんじん煮、じゃがいも煮 だいこんのすまし汁、バナナ	米、じゃがいも	焼き豆腐 豚肉 しらす干し	たまねぎ、にんじん、はくさい だいこん、バナナ	麦茶 国さつまいも茶巾
10日	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、りんご	米	さけ 木綿豆腐	キャベツ、たまねぎ、にんじん だいこん、こまつな、トマト りんご	麦茶 スティック食パン
11日	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子、かぶの煮物 こまつなの煮びたし、だいこんすまし汁 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、だいこん にんじん、たまねぎ、オレンジ	麦茶 国野菜粥
12日	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、バナナ	米	さけ、木綿豆腐	にんじん、ごぼう、かぼちゃ たまねぎ、だいこん、バナナ	麦茶 コッペパン
13日	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、みかん	うどん	鶏肉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、みかん	麦茶 国煮りんご ウエハース
15日	麦茶 お子様せんべい	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、だいこん、にんじん ごぼう、たまねぎ、バナナ	麦茶 ヨーグルト
16日	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 切り干し大根の煮もの、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 切り干し大根、ごぼう、はくさい りんご	麦茶 国みそ粥
17日	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、だいこんにんじん煮 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、だいこん、いちご	麦茶 国フルーツカクテル
18日	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、豆腐と鶏肉のあんかけ煮 なすの煮物、刻みトマト こまつなのすまし汁、オレンジ	米、片栗粉	豆腐、鶏肉	トマト、なす、こまつな たまねぎ、にんじん、オレンジ	麦茶 スティック食パン
19日	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 だいこんすまし汁、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、だいこん、りんご	麦茶 オレンジ お子様せんべい
20日	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 米粉パン
22日	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、オレンジ	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、オレンジ	麦茶 国ホットケーキ
23日	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 だいこんのすまし汁、バナナ	米、片栗粉	たら、豚挽き肉 ひきわり納豆	だいこん、もやし、なす ほうれんそう、にんじん、バナナ	麦茶 国フルーツヨーグルト
24日	麦茶 ビスケット	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、煮りんご	米、じゃがいも	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマト、りんご	麦茶 スティック食パン
25日	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、豆腐のお焼き ブロッコリー、はくさいの煮びたし こまつなのすまし汁、バナナ	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、ブロッコリー、バナナ	麦茶 国じゃがいもお焼き
26日	麦茶 ウエハース					
27日	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、だいこんの煮物 ブロッコリー、オレンジ	うどん	豚肉	だいこん、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 みかん ビスケット
29日	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、煮りんご	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、りんご	麦茶 ヨーグルト
30日	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 かぼちゃ煮、だいこんとにんじん煮 ほうれんそうのすまし汁、デコボン	米	さけ	にんじん、だいこん、ほうれんそう かぼちゃ、デコボン	麦茶 国ホットケーキ
31日	麦茶 お子様せんべい	【ご当地メニュー】 青菜粥(軟飯)、さつまいも煮、刻みトマト なすとピーマンのみそ風味煮込み そうめんの太平燕風、みかん	米、そうめん さつまいも	みそ 豚肉	なす、ピーマン、白菜、キャベツ もやし、ほうれんそう、みかん	麦茶 国キャベツお焼き