



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
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。本年もよろしくお願い致します。

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ても
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。

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。

高菜飯



阿蘇の高菜漬けを使用する
熊本の代表的な料理。卵を
炒り、細かく切った高菜漬けを
炒めたあとに、卵とごまをまぜ、塩・
しょうゆ等で味付けをしたご飯です。
高菜にしっかり味がついているときは
調味料の量を調整します。

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た
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。※1・2歳児さんにはえび・
いかは入りません。

がねあげ



熊本の方で「がね」
とはカニのことで、
揚げた姿がカニの足
に見えることから名付けられたそうです。
さつまいもを細長く切ったものを天ぷらに
した天草地域のメニューです。

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。

- 1月 都道府県
- 2月 北海道
- 3月 埼玉
- 4月 鹿児島
- 5月 京都
- 6月 宮城
- 7月 富山
- 8月 島根
- 9月 長野
- 10月 熊本
- 11月 愛媛
- 12月 岩手



1月予定献立表 1~2歳児



日付	午前のおやつ	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月 2日 火 3日 水			年始のお休み				
4日 木	牛乳 お子様せんべい	【カミカミメニューの日】 ごはん、れんこん入り松風焼き 紅白なます、さつまいもきんとん 沢煮塩、みかん	米、砂糖、片栗粉 さつまいも	鶏ひき肉、豚肉 油揚げ	だいこん、たけのこ、にんじん さやえんどう、干しいだけ、ごぼう ゆず、れんこん、みかん	牛乳 国黒豆マフィン	521kcal
5日 金	牛乳 ビスケット	七草粥、さけの塩焼き、トマト 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	ほうれんそう、にんじん、もやし、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	牛乳 国ピザポテト	505kcal
6日 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、もやしのナムル ブロッコリー、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 ごまつな、はくさい、もやし ブロッコリー、オレンジ	牛乳 クッキー	495kcal
8日 月			成人の日(祝日)				
9日 火	牛乳 お子様せんべい	ごはん、肉豆腐、きゅうりの酢の物 こぶさいも、チンゲンサイの味噌汁 バナナ	米、砂糖、ごま じゃがいも	焼き豆腐、豚肉 みそ、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、にんじん ねぎ、チンゲンサイ、だいこん えのきたけ、しょうが、バナナ	麦茶 りんごゼリー	515kcal
10日 水	牛乳 ビスケット	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 りんご	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、ごまつな きぬさや、トマト、りんご	牛乳 国カレートースト	516kcal
11日 木	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉のもち米蒸し、かぶの煮物 ごまつなとツナ和え、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	かぶ、ごまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ、しょうが 干しいだけ、オレンジ	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	517kcal
12日 金	牛乳 ビスケット	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、バナナ	米、しらたき 黒ごま、砂糖 マヨネーズ	さけ、木綿豆腐	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、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	518kcal
13日 土	麦茶 ヨーグルト	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、みかん	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、みかん	牛乳 ワッフル	501kcal
15日 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、鶏のマーメレード焼き 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	麦茶 マスカットゼリー	502kcal
16日 火	牛乳 ウエハース	ごはん、さけの胡麻衣あげ 切り干しだいこん焼きそば風炒め 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 さけ、ベーコン	にんじん、かぶ、たまねぎ、ピーマン えのきたけ、切り干しだいこん はくさい、ごぼう、りんご	牛乳 国スイートポテト	460kcal
17日 水	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 ドライカレー、塩から揚げ、ブロッリー 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	496kcal
18日 木	牛乳 ウエハース	ひじきごはん、豆腐のコーンみそ焼き もやしとわかめのナムル、トマト ごまつなのすまし汁、オレンジ	米、油、砂糖	木綿豆腐、みそ ひじき、わかめ	トマト、ごまつな、たまねぎ、もやし クリームコーン缶、にんじん、オレンジ	牛乳 国ぐるぐる おいもパイ	513kcal
19日 金	牛乳 ビスケット	ごはん、かじきのケチャップ煮 ご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、ごまつな、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	485kcal
20日 土	麦茶 ヨーグルト	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 ドーナツ	505kcal
22日 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さけの味噌煮 キャベツの香りづけ、トマト なめこの味噌汁、オレンジ	米、砂糖	さけ、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、オレンジ	牛乳 ジャムサンド	508kcal
23日 火	牛乳 ウエハース	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 みそ、わかめ 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	麦茶 マスカットゼリー	521kcal
24日 水	牛乳 ビスケット	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、りんご	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、ごまつな、ブロッコリー もやし、りんご	麦茶 国フルーツヨーグルト	485kcal
25日 木	牛乳 お子様せんべい	【減塩メニューの日】 ごはん、豆腐のほんぼこ揚げ、ブロッコリー はくさいの昆布和え、ごまつなの味噌汁 バナナ	米、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉 油揚げ、みそ ごんぶ、たまご	たまねぎ、ピーマン、コーン缶、ごまつな にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ えのき、はくさい、ブロッコリー、バナナ	牛乳 国マドレーヌ	524kcal
26日 金	牛乳 ウエハース		お弁当の日			牛乳 ジャムサンド	227kcal
27日 土	麦茶 ヨーグルト	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 ハムクーヘン	228kcal
29日 月	牛乳 お子様せんべい	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、りんご	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、りんご	牛乳 国チュロス	513kcal
30日 火	麦茶 ビスケット	ごはん、さけの揚げだし、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	498kcal
31日 水	麦茶 お子様せんべい	【ご当地メニュー】 高菜飯、がねあげ、トマト なすとピーマンのひこずり、太平燕風 みかん	米、砂糖、ごま さつまいも、油 小麦粉	みそ、たまご 豚肉	なす、ピーマン、ねぎ、白菜、キャベツ たけのこ、きくらげ、もやし、にんにく たかな、しょうが、みかん	牛乳 国お好み焼き	499kcal