



# 1月給食だより



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昧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ときは調味料の量を調整します。

### 太平燕



「太平燕(たいひーえん)」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。

### がねあげ



熊本の方言で「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、たけのこをいたためみそや砂糖、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 (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月 2日 火	<b>年始のお休み</b>					
3日 水	<b>成人の日(祝日)</b>					
4日 木	<b>【カミカミメニューの日】</b> 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 沢煮椀、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、干しいたけ、ごぼう れんこん、ゆず、みかん	牛乳 国黒豆マフィン	606kcal
5日 金	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	592kcal
6日 土	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 こまつな、はくさい、もやし、 ブロッコリー、オレンジ	牛乳 クッキー	601kcal
9日 火	ごはん、肉豆腐、きゅうりの酢の物 こぶきいも、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 えのきだけ、しょうが、バナナ	麦茶 ぶどうゼリー せんべい	602kcal
10日 水	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、こまつな きぬさや、トマト、りんご	牛乳 国カレードースト	535kcal
11日 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 干しいたけ、オレンジ	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	587kcal
12日 金	ごはん、たらこのマヨ焼き、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	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 薄パプリカ、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	609Kcal
13日 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、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	596kcal
15日 月	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 かやきせんべい	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 プリン せんべい	557kcal
16日 火	ごはん、ししゃもの胡麻衣あげ 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 ししゃも、ベーコン	にんじん、かぶ、たまねぎ、ピーマン えのきだけ、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	602kcal
17日 水	<b>【お誕生会】</b> 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	645kcal
18日 木	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 こまつなのすまし汁、オレンジ	米、油、砂糖	木綿豆腐、みそ ひじき、わかめ	トマト、こまつな、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	607kcal
19日 金	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 国クッキー	608kcal
20日 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、あおのり、ピーマン ブロッコリー、いちご	牛乳 ドーナツ	515kcal
22日 月	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、オレンジ	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、オレンジ	牛乳 クリームパン	535kcal
23日 火	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	麦茶 マスカットゼリー せんべい	576kcal
24日 水	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、油揚げ	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、りんご	麦茶 国フルーツヨーグルト	533kcal
25日 木	<b>【減塩メニューの日】</b> ごはん、豆腐のぼんぼり揚げ、ブロッコリー はくさいの昆布和え、こまつなの味噌汁 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、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、ブロッコリー、バナナ	牛乳 国マドレーヌ	602kcal
26日 金	<b>お弁当の日</b>					
27日 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 パームクーヘン	544Kcal
29日 月	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 国チョコロス	619kcal
30日 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、テコボン	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、テコボン	牛乳 国コーンマヨパン	557kcal
31日 水	<b>【ご当地メニュー】</b> 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 えび、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	546kcal