



1月給食だより



令和6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たがでしょうか。7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。



1月30日(木)です

今月のおすすめ食材

豆腐



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	
1 水			年始のお休み			
2 木			年始のお休み			
3 金			年始のお休み			
4 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、バナナ	うどん	鶏肉	キャベツ、にんじん、ブロッコリー たまねぎ、バナナ	麦茶 米粉クッキー
6 月	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、煮りんご	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 りんご	麦茶 団蒸しパン
7 火	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、みかん	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、みかん	麦茶 国ポテトお焼き
8 水	麦茶 ウエハース	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 コッペパン
9 木	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、ポトフ風煮物 キャベツの煮びたし、ブロッコリー 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 ブロッコリー、りんご	麦茶 ヨーグルト
10 金	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、かぼちゃ煮 こまつなのすまし汁、もも缶	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、かぼちゃ もも缶	麦茶 スティック食パン
11 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、こまつなの煮びたし じゃが芋煮、バナナ	うどん じゃがいも	鶏肉	だいこん、にんじん、こまつな はくさい、もやし、トマト バナナ	麦茶 米粉パン
13 月	成人の日(祝日)					
14 火	麦茶 お子様せんべい	お粥(軟飯)、肉団子、さつまいも煮 こまつなの煮びたし、かぶのすまし汁 オレンジ	米、さつまいも 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
15 水	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、だいこん、にんじん ごぼう、たまねぎ、バナナ	麦茶 ヨーグルト
16 木	麦茶 ビスケット	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 国さつまいも茶巾
17 金	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 土	麦茶 ヨーグルト	【バザーday】 煮込みうどん、さつまいも煮 こまつな煮びたし、みかん	うどん さつまいも	豚肉	こまつな、にんじん、だいこん ねぎ、ごぼう、みかん	麦茶 スティック食パン
20 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、バナナ	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 国ホットケーキ
21 火	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 スティック食パン
22 水	麦茶 ウエハース	お粥(軟飯)、さけのほぐし煮 ごぼうとたまねぎの煮物、ブロッコリー いちご	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、トマト いちご	麦茶 ヨーグルト
23 木	麦茶 お子様せんべい	お弁当の日				麦茶 スティック食パン
24 金	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐とにんじん煮 なすの煮物、刻みトマト こまつなのすまし汁、バナナ	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、バナナ	麦茶 国さつまいも茶巾
25 土	麦茶 ヨーグルト	煮込みうどん、だいこんの煮物 さつまいも煮、オレンジ	うどん さつまいも	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 米粉パン
27 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、煮りんご	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、りんご	麦茶 ヨーグルト
28 火	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、だいこんと鶏肉の煮物 豆腐の煮物、ブロッコリー こまつなのすまし汁、オレンジ	米 じゃがいも	焼き豆腐 鶏肉	こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 バナナ お子様せんべい
29 水	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、いちご	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、いちご	麦茶 団蒸しパン
30 木	麦茶 ビスケット	お粥(軟飯)、豆腐のお焼き 刻みトマト、はくさいの煮びたし にんじんのすまし汁、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、トマト ブロッコリー、バナナ	麦茶 スティック食パン
31 金	麦茶 お子様せんべい	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