



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

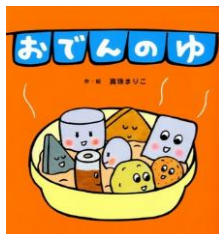
春の七草



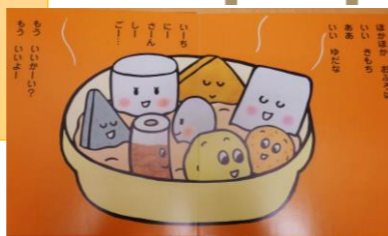
七草粥はさまざまな説がありますが、「お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う」という意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆをたべるもの。七草がゆに入れるのは「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。最近ではスーパーなどでも七草セットが販売されていますのでおうちでも気軽に試してみたいはかたがでしようか。7日の給食で七草がゆをいただきます。

絵本給食の日

1月28(火)です



おなべのおふろにだいこんさんが入って。
「ああいゆだな。」ちくわくんやじゃがいもくん、
こんにやくさんたちも次々に入ります。
「いーち にー さーん しー ごー」
「もういいかーい もういいよー」
ほかほかおでんができてあがります。



絵本の中に出てくるおでんの具材を見つけられるかな？

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ひ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？



紅白かまぼこ

～紅白は祝ひの色～

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。

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。

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、身を叩いて、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と、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。



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 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	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、バナナ	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、バナナ	牛乳 クッキー	521kcal
6 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、松風焼き、紅白なます さつまいもきんとん、沢煮焼 りんご	米、砂糖、片栗粉 さつまいも	鶏ひき肉、豚肉 油揚げ	だいこん、だげのこ、にんじん さやえんどう、干しいたけ、ごぼう ゆず、りんご	牛乳 黒豆マフィン	505kcal
7 火	牛乳 ビスケット	七草粥、さげの塩焼き、かぼちゃの煮物 ほうれんそうともやしのお浸し 麩とわかめの味噌汁、みかん	米、砂糖、麩	さげ、わかめ みそ	ほうれんそう、にんじん、もやし、トマト 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	牛乳 国ビザポテト	506kcal
8 水	牛乳 ウエハース	ごはん、肉豆腐、きゅうりの酢の物 こぶさいも、だいこんの味噌汁 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、だいこん、えのきたけ しょうが、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	495kcal
9 木	牛乳 お子様せんべい	カレーライス、キャベツのツナサラダ ブロッコリーあえ、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、ごまつな 干しぶどう、ブロッコリー、もやし 赤パプリカ、黄パプリカ、りんご	麦茶 りんごゼリー ビスケット	515kcal
10 金	牛乳 ビスケット	ごはん、さげのちゃんちゃん焼き ひじき煮、トマト、油揚げのすまし汁 みかん缶	米、油、ごま油 ごま	さげ、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、みかん缶	牛乳 ジャムサンド	516kcal
11 土	麦茶 ヨーグルト	かしわうどん、もやしのナムル こぶさいも、バナナ	うどん、じゃがいも 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、バナナ	牛乳 ワッフル	517kcal
13 月			成人の日(祝日)				
14 火	牛乳 お子様せんべい	ごはん、豚肉のもち米蒸し、フライドおさつ ごまつなとツナ和え、かぶのみそ汁 オレンジ	米、もち米、片栗粉 ゴマ、砂糖、ごま油 さつまいも	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 干しいたけ、オレンジ	牛乳 国たこ焼き風 おにぎり	501kcal
15 水	牛乳 ウエハース	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	502kcal
16 木	牛乳 ビスケット	ごはん、さげの胡麻衣あげ 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 さげ、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	牛乳 国スイートポテト	460kcal
17 金	牛乳 お子様せんべい	【お誕生会】 ドライカレー、のり塩から揚げ、ブロッコリー 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 土	麦茶 ヨーグルト	【バザーday】 どん汁うどん、さつまいも煮 ごまつなとコーンのごま和え、みかん	うどん、ごま 砂糖、ごま油 さつまいも	豚肉、みそ	ごまつな、にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、コーン缶、みかん	牛乳 ドーナツ	457kcal
20 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、バナナ	米、ごま油、片栗粉 ごま、じゃがいも	木綿豆腐、豚ひき肉 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、バナナ	牛乳 国クッキー	485kcal
21 火	牛乳 ビスケット	ごはん、ちくわとさつまいもの天ぷら ご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、小麦粉 ごま、砂糖 ごま油、さつまいも	ちくわ、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 国カレートースト	505kcal
22 水	牛乳 ウエハース	ごはん、たらのマヨ焼き、五目きんぴら ブロッコリー、豆腐のみそ汁、いちご	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 ブロッコリー、ねぎ、赤パプリカ 黄パプリカ、いちご	麦茶 ヨーグルト ビスケット	485kcal
23 木	牛乳 お子様せんべい		お弁当の日			牛肉 ジャムサンド	521kcal
24 金	牛乳 ビスケット	ひじきごはん、豆腐のコーンみそ焼き 切り干しだいこん焼きそば風炒め トマト、ごまつなのすまし汁、バナナ	米、油、砂糖	木綿豆腐、ベーコン みそ、ひじき	トマト、ごまつな、たまねぎ、ピーマン えのきたけ、切り干しだいこん クリームコーン缶、にんじん、バナナ	牛乳 国ぐるぐる おいもパイ	508kcal
25 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 バームクーヘン	524kcal
27 月	牛乳 お子様せんべい	ごはん、さげの味噌煮 キャベツの香りづけ、トマト なめこの味噌汁、りんご	米、砂糖	さげ、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、りんご	麦茶 マスケットゼリー ビスケット	227kcal
28 火	牛乳 ビスケット	わかめごはん、おでん、切り干しだいこんサラダ ごまつなのすまし汁、オレンジ	米、油、砂糖 マヨネーズ じゃがいも	焼き豆腐、ちくわ さつまあげ みそ、わかめ	ごまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ えのきたけ、切り干しだいこん、きゅうり コーン缶、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト	228kcal
29 水	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 いちご	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、いちご	牛乳 国チュロス	513kcal
30 木	麦茶 ビスケット	ごはん、豆腐のほんぼこ揚げ、トマト はくさいの昆布和え、油揚げの味噌汁 バナナ	米、油、砂糖 麩	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 はくさい、トマト、バナナ	牛乳 国コーンマヨパン	498kcal
31 金	麦茶 お子様せんべい	ごはん、さげの揚げびたし、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	さげ	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 国おからマフィン	499kcal