



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
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

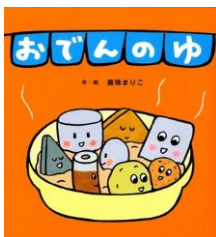
春の七草



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
でしょうか。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 ぞー」
「もういいかーい もういいよー」
ほかほかおでんができあがります。



3・4・5歳児さんは、おなべにはいったおでんを自分たちで
盛り付けます。

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いが
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
いかがでしょうか？



紅白かまぼこ

～紅白は祝いの色～
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
開いて、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」
と言っ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 (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 水	年始のお休み					
2 木						
3 金						
4 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、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	601kcal
6 月	ごはん、松風焼き、紅白なます さつまいもきんとん、沢煮 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、たけのこ、にんじん さやえんどう、干ししいたけ、ごぼう ゆず、りんご	牛乳 黒豆マフィン	606kcal
7 火	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 国ビサボテ	592kcal
8 水	ごはん、肉豆腐、きゅうりの酢の物 こぶきいも、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、えのきだけ しょうが、バナナ	牛乳 国ホットドッグ	609kcal
9 木	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、こまつな 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 ぶどうゼリー せんべい	602kcal
10 金	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 パイナップル	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、こまつな きぬさや、トマト、パイナップル	牛乳 クリームパン	535kcal
11 土	かしわうどん、もやしのナムル こぶきいも、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 こまつな、はくさい、もやし、バナナ	牛乳 ワッフル	596kcal
13 月	成人の日(祝日)					
14 火	ごはん、豚肉のもち米蒸し、フライドおさつ こまつなとツナ和え、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、こまつな、だいこん、にんじん たまねぎ、ねぎ、しょうが 干ししいたけ、オレンジ	牛乳 国たご焼き風 おにぎり	587kcal
15 水	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	牛乳 国五平餅	557kcal
16 木	ごはん、ししゃもの胡麻衣あげ 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 ししゃも、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	602kcal
17 金	【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	645kcal
18 土	【バザー-day】 とん汁うどん、さつまいも煮 こ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	こまつな、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	608kcal
20 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、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、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	608kcal
21 火	ごはん、ちくわとさつまいもの天ぷら こ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	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 国カレードースト	607kcal
22 水	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、しらす 黒ごま、砂糖	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 プリン せんべい	533kcal
23 木	お弁当の日					
24 金	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、こまつなのすまし汁、バナナ	米、油、砂糖	木綿豆腐、ベーコ ン みそ、ひじき	トマト、こまつな、たまねぎ、ピーマン えのきだけ、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	535kcal
25 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 バームクーヘン	544kcal
27 月	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 マスカットゼリー せんべい	576kcal
28 火	わかめごはん、おでん、切り干しだいこんサラダ ブロッコリー、こまつなのすまし汁、オレンジ	米、油、砂糖 マヨネーズ、こんにやく じゃがいも	焼き豆腐、ちくわ さつまいも みそ、わかめ	こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ えのきだけ、切り干しだいこん、きゅうり コーン缶、ブロッコリー、オレンジ	麦茶 国フルーツヨーグルト	602kcal
29 水	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 国チョコロス	619kcal
30 木	ごはん、豆腐のぼんぼり揚げ、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、鶏 こんぶ、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 はくさい、トマト、バナナ	牛乳 国コーンマヨパン	557kcal
31 金	ごはん、さげの揚げひたし、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、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	578kcal