



# 給食・食育だより



1月号 鹿児島みなみ保育園

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1	土	休 園 日		
2	日	お 休 み		
3	月	休 園 日		
4	火	愛 情 弁 当		
5	水	牛乳 せんべい	チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 ★フライ風ポテト
6	木	牛乳 せんべい	白身魚の山芋蒸し 青菜のごま酢和え みそ汁	牛乳 ★ピザトースト
7	金	牛乳 ビスケット	七草粥 昆布巻 田舎汁 もやしの三杯酢和え	牛乳 果物 せんべい
8	土	牛乳 せんべい	他人丼 野菜のかき揚げ	お茶 ★のりまきおにぎり
9	日	お 休 み		
10	月	お 休 み		
11	火	牛乳 せんべい	野菜ラーメン ぎょうざ	お茶 ★ぜんざい
12	水	牛乳 せんべい	鶏のマーマレード焼き 白和え 潮汁	牛乳 ★ふくれ菓子
13	木	牛乳 ビスケット	魚の野菜あんかけ 呉汁	牛乳 果物 せんべい
14	金	牛乳 せんべい	ハンバーグ キャベツのサラダ ポトフ風スープ	お茶 ★フルーチェ
15	土	牛乳 せんべい	中華丼 春雨のサラダ	牛乳 チーズ ビスコ

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ☆は手作りおやつです( ^ - ^ )

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	日	お 休 み		
17	月	牛乳 せんべい	きびなごの甘辛揚げ 豚汁 ブロッコリーの和え物	牛乳 ★ジャムサンド
18	火	牛乳 ビスケット	あぶらうどん みそ汁	牛乳 果物 せんべい
19	水	牛乳 せんべい	鶏肉のピカタ マカロニサラダ ミネストローネ	牛乳 ★麩ラスク
20	木	牛乳 せんべい	お誕生会 ひじきご飯 松風焼き 五色なます お雑煮風 子ぎんこん風	牛乳 ケーキ
21	金	牛乳 ビスケット	鯖の塩焼き 白菜のお浸し 粕汁	牛乳 ★豆腐ドーナツ
22	土	牛乳 せんべい	スパゲティナポリタン コンソメスープ	お茶 ヨーグルト せんべい
23	日	お 休 み		
24	月	牛乳 せんべい	魚のもみじ焼き みそ汁 小松菜のそぼろ納豆	お茶 ★ごましおおにぎり
25	火	牛乳 せんべい	肉じゃが あさりの味噌汁	牛乳 メロンパン
26	水	牛乳 せんべい	魚の竜田揚げ キャベツの三杯酢和え みそ汁	牛乳 ★フルーツポンチ
27	木	牛乳 せんべい	皿うどん コーンシューマイ	牛乳 ★クッキー
28	金	牛乳 せんべい	魚の西京焼き もやし中華和え あおさ汁	牛乳 ★プチドッグ
29	土	牛乳 ビスケット	ピーフシチュー 旬の野菜のグリル	牛乳 ★マカロニきなこ
30	日	お 休 み		
31	月	牛乳 せんべい	蓮根のはさみ揚げ 人参の酢の物 かきたまにゅうめん	牛乳 ★手作りゼリー

## おせち料理・七草粥



お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるよう願う栗きんとんなど縁起を担いだ料理が詰めあわされています。

一方、七草粥は1月7日の人日の節句に、邪気を払い、無病息災を祈って食べられてきた物です。お正月のごちそうで疲れた胃にもピッタリです。



## きりん組クッキング ～スイートポテト～

11月に行ったお芋掘りで掘ったさつまいもを使ってクッキングをしました。

