



給食・食育だよ!



令和4年度 1月号 鹿児島みなみ保育園

	午前のおやつ (3回食)	昼食 (2回食)	昼食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1 日	休園日			
2 月	休園日			
3 火	休園日			
4 水	チーズスティック	愛情弁当		野菜せんべい
5 木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のうま煮	ハイハイン
6 金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	七草がゆ風 かぼちゃのみそ汁 魚と野菜のとろみあん	☆お芋クリーム
7 土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	鶏丼 キャベツのスープ	小魚せんべい
8 日	お休み			
9 月	成人の日			
10 火	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 白雪ひじき	☆さつま芋の甘煮
11 水	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 鶏とさつま芋の煮物	野菜せんべい
12 木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜そうめん かぼちゃの煮物	☆わかめ軟飯
13 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 白身魚とブロッコリーの煮物	☆豆乳トースト
14 土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 鶏と野菜の中華煮	チーズスティック
15 日	お休み			

☆は手作りおやつです(^-^)

新年の無病息災を願う正月行事



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。

三が日が明けてからも、7日の人日の節句、11日の鏡開き、15日の小正月と正月行事が続きます。人日の節句には七草粥、小正月には小豆粥を食べて1年の無病息災を願う風習があります。



	午前のおやつ (3回食)	昼食 (2回食)	昼食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
16 月	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜の煮物	野菜せんべい
17 火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 鶏と野菜のとろとろ煮 わかめとほうれん草スープ	ハイハイン
18 水	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 のっぺい汁風 魚と野菜の中華風	☆蒸しパン
19 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 豆腐と野菜の煮物	チーズスティック
20 金	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜の煮物	小魚せんべい
21 土	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	鶏丼 ポトフ風	ひじきせんべい
22 日	お休み			
23 月	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 鶏と野菜のうま煮	ハイハイン
24 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 くだくたうどん さつま芋の煮物	チーズスティック
25 水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜の洋風煮	小魚せんべい
26 木	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のとろみあん	☆にんじん軟飯
27 金	チーズスティック	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 すまし汁 白身魚とかぼちゃの煮物	バナナ
28 土	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物	軟飯 野菜スープ 鶏と野菜のケチャップ煮	野菜せんべい
29 日	ひじきせんべい	愛情弁当		ハイハイン
30 月	野菜せんべい	愛情弁当		チーズスティック
31 火	休園日			

七草がゆ

全国的に七草をおかゆに入れて食べる日というのは知られていますが、鹿児島では7歳の子たちが重箱やお椀を持って、近所や親戚7軒をまわり、それぞれの家から七草がゆをもらってくるという風習があります。

1月6日の給食で提供します

