



給食・食育だより



令和5年度 2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 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、ほうれん草、人参)	軟飯 中華風スープ 麻婆豆腐	★蒸しパン
2 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ブロッコリー、人参)	軟飯 すまし汁 しらすと野菜の煮物	かぼちゃ& にんじんりんぐ
3 土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、キャベツ、玉ねぎ)	軟飯 みそ汁 野菜のそぼろ煮	野菜せんべい
4 日	お 休 み			
5 月	焼き芋クッキー	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ)	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏と野菜の煮物	バナナ
6 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、小松菜、大根)	軟飯 みそ汁 肉じゃが	ひじきせんべい
7 水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、ブロッコリー、玉ねぎ)	軟飯 コンソメスープ 白身魚と野菜のうま煮	★わかめ軟飯
8 木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、キャベツ、人参)	軟飯 野菜うどん さつまいもの煮物	野菜せんべい
9 金	かぼちゃ& にんじんりんぐ	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、小松菜、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	★豆乳トースト
10 土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、ブロッコリー、人参)	軟飯 野菜スープ 鶏とブロッコリーの煮物	小魚せんべい
11 日	建 国 記 念 日			
12 月	お 休 み			
13 火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、小松菜、玉ねぎ)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のとうろ煮	ひじきせんべい
14 水	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、小松菜、人参)	軟飯 みそ汁 鶏とじゃが芋の煮物	野菜せんべい

★は手作りおやつです(^-^)



★2月3日は節分の日です★

豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払って、福を呼びこ込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=大豆です。生でまくと芽が出て縁起が悪いので、必ず煎った豆を使います。



～節分にまつわる食べるもの～

- 大豆……………邪気を払う霊力があるとされる。また、魔滅(まめ)と魔よけの意味をもつ。
- 恵方巻き……………恵方を向いて、切らずに願い事をしながら無言で食べる。
- いわし……………鬼はいわしの臭いが嫌いだとされており、鬼を臭いで追い払う。

	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)
15 木	焼き芋クッキー	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、ほうれん草、人参)	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のうま煮	小魚せんべい
16 金	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、白菜、人参)	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜の煮物	バナナ
17 土	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、小松菜、さつまいも)	さつまいも入りパン粥 野菜ジュース	かぼちゃ& にんじんりんぐ
18 日	お 休 み			
19 月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、小松菜、人参)	軟飯 みそ汁 白身魚とひじきの煮物	★ひじき軟飯
20 火	かぼちゃ& にんじんりんぐ	おかゆ 野菜の煮物 (キャベツ、じゃが芋、人参)	軟飯 スパゲティのくたくた煮 キャベツとじゃが芋のスープ	小魚せんべい
21 水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、玉ねぎ、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜の中華風煮	ひじきせんべい
22 木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、人参、ブロッコリー)	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮	焼き芋クッキー
23 金	天 皇 誕 生 日			
24 土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、小松菜、人参)	軟飯 野菜スープ 鶏とじゃが芋の洋風煮	野菜せんべい
25 日	お 休 み			
26 月	焼き芋クッキー	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、ブロッコリー、キャベツ)	軟飯 コンソメスープ 鶏とブロッコリーの豆乳煮	小魚せんべい
27 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、玉ねぎ、人参)	軟飯 みそ汁 鶏と野菜のうま煮	ひじきせんべい
28 水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、ほうれん草、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	★パン粥
29 木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、小松菜、玉ねぎ)	軟飯 わかめスープ 鶏とさつまいもの煮物	★にんじん軟飯

【大豆の栄養】

大豆は「畑の肉」と言われ、豊富なたんぱく質を含みます。体を温める・糖を燃焼する・脳の活性化・便秘予防・骨粗しょう症予防などたくさんのはたらきがあります。

呉 汁

<材料> 子ども1人分 <作り方>

ゆで大豆……………8g	①ゆで大豆をミキサーでペースト状にする。
かぼちゃ……………a・20g	②野菜は8mm角に切る。
にんじん……………5g	③野菜をだしで煮る。
大根……………5g	④大豆を加えてみそで味をととのえる。
小松菜……………3g	
みそ……………小さじ1	※大豆をペーストにすることで大豆が食べやすくなります。
だし汁……………110ml	