



給食・食育だよ!



令和5年度2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 木	牛乳 ミニサラダ	麻婆豆腐 スーミータン	お茶 ★鬼まんじゅう
2 金	牛乳 あんぱんまんせんべい	恵方巻 魚の利休焼き 節分ポーロ ブロッコリーとツナのサラダ すまし汁	牛乳 ★ケーキ
3 土	牛乳 きな粉もちせんべい	ブルコギ丼 キャベツのごま酢あえ	牛乳 ミニパウム あんぱんまんせんべい
4 日	お 休 み		
5 月	牛乳 たべっ子どうぶつ	タンドリーチキン ほうれん草スープ コールスローサラダ	牛乳 ★フルーツポンチ
6 火	牛乳 プチうす焼きせんべい	肉じゃが みそ汁 小松菜ともやしの三杯酢あえ	牛乳 チーズ ぼたぼた焼き
7 水	牛乳 星たべよ	白身魚のマヨ焼き コンソメスープ フレンチサラダ	お茶 ★おにぎり (ごま塩)
8 木	牛乳 ぱりんこ	わかめうどん さつま芋のサラダ	牛乳 ★お麩ラスク
9 金	牛乳 ビスコ	魚のかば焼き風 すまし汁 大コーンサラダ	牛乳 ★ツナマヨサンド
10 土	牛乳 白い風船	クリームシチュー ブロッコリーのごまサラダ	お茶 雪の宿 ビスコ
11 日	建 国 記 念 日		
12 月	お 休 み		
13 火	牛乳 ベジたべる	鮭のパン粉焼き すまし汁 小松菜フレンチ	牛乳 ★ぼうしパン
14 水	牛乳 ミニサラダ	♡からあげ みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 ★ココアマフィン

◎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(^-^) ♡はリクエストメニューです

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
15 木	牛乳 あんぱんまんせんべい	すきやき風 すまし汁	お茶 ヨーグルト ぱりんこ
16 金	牛乳 きな粉もちせんべい	幽庵焼 みそ汁 きゅうりともやしの酢の物	牛乳 バナナ サラダせん
17 土	牛乳 星たべよ	保護者会 野菜ジュース	お茶 今川焼
18 日	お 休 み		
19 月	牛乳 たべっ子どうぶつ	ちくわの磯部揚げ みそ汁 ひじきの炒め煮	お茶 ★おにぎり (ゆかり)
20 火	牛乳 プチうす焼きせんべい	♡ミートソーススパゲティ ポトフ風スープ	牛乳 ★みかんゼリー
21 水	牛乳 ぱりんこ	鮭の味噌焼き すまし汁 春雨の中華風サラダ	牛乳 ★ポパイ蒸しパン
22 木	牛乳 ビスコ	チャンプルー みそ汁 ブロッコリーのごまあえ	牛乳 ★マカロニきな粉
23 金	天 皇 誕 生 日		
24 土	牛乳 白い風船	ビーフシチュー キャベツとコーンのおかか和え	牛乳 ワッフル
25 日	お 休 み		
26 月	牛乳 ベジたべる	ツナ入りオムレツ ミネストローネ かみかみサラダブロッコリー	牛乳 ★お野菜クラッカー
27 火	牛乳 ミニサラダ	豚の生姜焼き みそ汁 マカロニサラダ	牛乳 ★豆腐ドーナツ
28 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	♡鮭とポテトのカレー揚げ すまし汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 ★じゃこトースト
29 木	牛乳 きな粉もちせんべい	チンジャオロースー わかめスープ	お茶 ★おにぎり (鮭ごま)



★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～



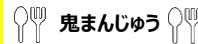
大豆……………邪気を払う霊力があるとされる。また、魔滅(まめ)と魔よけの意味をもつ。



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とされており、鬼を臭いで追い払う。



鬼まんじゅう

<材料> 5個分

さつま芋……………150g
ホットケーキミックス…100g
砂糖……………20g
牛乳……………75cc

<作り方>

- ①さつま芋は8mm角に切る。
- ②粉と砂糖ををあわせてふるい、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ③さつま芋も加えて混ぜたら、カップに8分目まで入れて、蒸し器で15分蒸す。

鬼まんじゅうとは…

愛知県の名物で、さつま芋の角切りが入った蒸し饅頭のことで、四角く切ったさつま芋が、ゴツゴツした鬼のツノや金棒に見えることから、この名前がついたと言われています。通常は、小麦粉や上新粉などを使った、もちもちと弾力のある饅頭なのですが、保育園では食べやすいようにホットケーキミックスを使った蒸しパンとして提供しています。



