



# 給食・食育だよ!



令和6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 土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、キャベツ、人参)	軟飯 コンソメスープ 豆腐のそぼろ煮	ひじきせんべい
2 日	お休み			
3 月	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、フロccoli、玉ねぎ)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のうま煮	ハイハイ
4 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ほうれん草、人参)	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏と野菜の煮物	野菜せんべい
5 水	かぼちゃ& にんじんりんご	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、人参、キャベツ)	軟飯 かぼちゃの煮物 お野菜うどん	小魚せんべい
6 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、白菜、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚と豆腐のみそ煮	★豆乳トースト
7 金	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 みそ汁 肉じゃが	★ひじき軟飯
8 土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、キャベツ、フロccoli)	軟飯 キャベツのスープ 鶏とじゃが芋の煮物	野菜せんべい
9 日	お休み			
10 月	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、フロccoli、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚とフロccoliの煮物	小魚せんべい
11 火	建国記念日			
12 水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、キャベツ、人参)	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜の洋風煮	ひじきせんべい
13 木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、小松菜、人参)	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のとうとろ煮	★パン粥
14 金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、ほうれん草、人参)	軟飯 野菜スープ 鶏とひじきの煮物	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、必ず煮た豆を使います。



### ～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。
- いやし……………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。



	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 土	かぼちゃ& にんじんりんご	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、かぼちゃ、小松菜)	さつまいも入りパン粥 野菜ジュース	小魚せんべい
16 日	お休み			
17 月	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、玉ねぎ、人参)	軟飯 わかめスープ 白身魚と野菜のうま煮	ひじきせんべい
18 火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、白菜、フロccoli)	軟飯 すまし汁 フロccoliのそぼろ煮	★豆乳トースト
19 水	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、玉ねぎ、人参)	軟飯 みそ汁 豆腐と野菜の煮物	バナナ
20 木	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (キャベツ、じゃが芋、人参)	鶏丼 野菜スープ	小魚せんべい
21 金	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 みそ汁 白身魚と野菜の中華風煮	ひじきせんべい
22 土	小魚せんべい	愛情弁当		ハイハイ
23 日	天皇誕生日			
24 月	お休み			
25 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (里芋、ほうれん草、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚とひじきの煮物	★にんじん軟飯
26 水	かぼちゃ& にんじんりんご	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、小松菜、人参)	軟飯 みそ汁 鶏と野菜のうま煮	小魚せんべい
27 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、キャベツ、人参)	軟飯 コンソメスープ じゃが芋のそぼろ煮	ひじきせんべい
28 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、小松菜、人参)	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のみそ煮	★蒸しパン

【大豆は栄養いっぱい!】

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、たくさんの働きがあります。



🍴 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……………20g	②野菜は8mm角に切ります。
にんじん……………5g	③野菜をだして煮る。
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	