



# 給食・食育だより

令和7年度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	木	休園日		
2	金	休園日		
3	土	休園日		
4	日	お休み		
5	月	牛乳 リツツ	♡チキンカレー プロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ★ココア蒸しパン
6	火	牛乳 星たべよ	鮭のムニエル すまし汁 小松菜フレンチ	牛乳 ★マカロニきなこ
7	水	牛乳 プチ薄焼きせんべい	七草がゆ (白ごはんもご持参ください) 肉じゃが みそ汁	牛乳 ★大学トースト
8	木	牛乳 ぱりんこ	麻婆豆腐 スニーフィー	お茶 ★おにぎり (ツナ昆布)
9	金	牛乳 ベジたべる	わかめうどん ひじきサラダ	牛乳 バナナ ソフトサラダ
10	土	牛乳 ミニサラダ	親子丼 ほうれん草のごま和え	牛乳 ミニバウム 星たべよ
11	日	お休み		
12	月	成人の日		
13	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ポークチャップ みそ汁 マカロニサラダチーズ入り	お茶 ★ぜんざい
14	水	牛乳 リツツ	✿誕生会✿ 菜飯 鶏のからあげ 三色なます すまし みかん	牛乳 ★ケーキ
15	木	牛乳 星たべよ	中華丼 パンサンダー	牛乳 ★きなこトースト

◎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 ☺は郷土料理です

**新年、あけましておめでとうございます**

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りと家族の健康を願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

今年もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

おせち料理一つひとつには、願いや意味が込められています。

【昆布巻き】……よろこび	【紅白かまぼこ】……お祝い
【田作り】……豊作	【えび】……長生き
【伊達巻】……教養	【きんとん】……財産
【数の子】……子宝に恵まれる	
【黒豆】……まめ (健康) に暮らす	

		午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16	金	牛乳 ブチうす焼きせんべい	鮭のパン粉焼き みそ汁 ひじきの炒め煮	お茶 ★おにぎり (わかめ)
17	土	牛乳 ぱりんこ	豆まめタコライス ほうれん草のスープ	牛乳 雪の宿 ビスコ
18	日	お休み		
19	月	牛乳 べじたべる	魚の西京焼き すまし汁 (わかめ) かみかみサラダれんこんぶろ	牛乳 ★豆腐ドーナツ
20	火	牛乳 ミニサラダ	ナボリタン 野菜スープ	牛乳 ★スコーン (レーズン)
21	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ちくわの磯辺揚げ みそ汁 もやしときゅうりの酢の物	牛乳 チーズ ほたほた焼き
22	木	牛乳 リツツ	ブルゴギ丼 わかめスープ	牛乳 ★お麩ラスク
23	金	牛乳 ブチうす焼きせんべい	鶏の変わり焼き みそ汁 切り干し大根の煮物	お茶 ★おにぎり (おかか)
24	土	牛乳 星たべよ	愛情弁当	
25	日	お休み		
26	月	牛乳 ぱりんこ	はんぺんフライ みそ汁 ごまマヨサラダ	牛乳 ★ボパイ蒸しパン
27	火	牛乳 べじたべる	擬製豆腐 すまし汁 春雨の中華風サラダ	牛乳 ★肉まん
28	水	牛乳 ミニサラダ	ミートボールの甘酢あんかけ 卵とほうれん草のスープ	牛乳 ★チーズマフィン
29	木	牛乳 あんぱんまんせんべい	白身魚のみそ煮 沢煮椀 彩サラダ	牛乳 ★みかんゼリー
30	金	牛乳 リツツ	しょうゆラーメン しゅうまい	牛乳 ★ツナコーントースト
31	土	牛乳 星たべよ	愛情弁当	
			お茶 ヨーグルト たべっ子どうぶつ	

## 春の七草

1月7日は七草の日です。お正月のごちそうで疲れた胃を休め、無病息災を願う意味があります。

鹿児島では数えて7歳になる子たちが、重箱やお椀を持って、近所や親せき7軒をまわり、それぞれの家から七草粥をもらってくるという風習があります。



(大人2人子ども1人分)

- 七草は沸騰させた湯で2分茹で、1cm長さに切る。
- 鍋にごはんと出汁を入れ中火で煮る。煮立ったら弱火にして、かき混ぜながら薄口醤油……適宜5分煮る。
- 七草を加えて醤油や塩で調味する。

