



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 (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1 木		休 園 日		
2 金		休 園 日		
3 土		休 園 日		
4 日		お 休 み		
5 月	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、人参、ブロッコリー)	鶏丼 コンソメスープ	お野菜すなっく にんじんトマト
6 火	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、小松菜)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のうま煮	野菜せんべい
7 水	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、玉ねぎ、人参)	軟飯 みそ汁 肉じゃが風	小魚せんべい
8 木	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 中華スープ 麻婆豆腐風煮	★さつま芋軟飯
9 金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、玉ねぎ、人参)	軟飯 お野菜うどん さつま芋とひじきの煮物	バナナ
10 土	お野菜すなっく にんじんトマト	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ほうれん草、人参)	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のそぼろ煮	野菜せんべい
11 日		お 休 み		
12 月		成 人 の 日		
13 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、キャベツ、人参)	軟飯 みそ汁 鶏と野菜のケチャップ煮	小魚せんべい
14 水	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、小松菜)	軟飯 豆腐のスープ 鶏とかぼちゃの煮物	ひじきせんべい
15 木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、白菜、人参)	軟飯 すまし汁 八宝菜風	★豆乳トースト

★は手作りおやつです(^ー^)



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。縁起を担いた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】……よろこぶ
- 【田作り】……豊作
- 【伊達巻】……教養
- 【数の子】……子宝に恵まれる
- 【黒豆】……まめ（健康）に暮らす
- 【紅白かまぼこ】……お祝い
- 【えび】……長生き
- 【きんとん】……財産



	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 金	お野菜すなっく にんじんトマト	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、小松菜、人参)	軟飯 みそ汁 白身魚とひじきの煮物	野菜せんべい
17 土	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、ほうれん草)	軟飯 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮	小魚せんべい
18 日		お 休 み		
19 月	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、ブロッコリー)	軟飯 すまし汁 白身魚とブロッコリーの煮物	ひじきせんべい
20 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、キャベツ、玉ねぎ)	軟飯 キャベツのスープ 鶏と野菜の洋風煮	ハイハイン
21 水	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物 (じゃが芋、小松菜、人参)	軟飯 みそ汁 白身魚とじゃが芋の煮物	野菜せんべい
22 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、玉ねぎ、人参)	鶏丼 わかめスープ	小魚せんべい
23 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、人参、白菜)	軟飯 すまし汁 鶏と野菜のうま煮	★わかめ軟飯
24 土	ひじきせんべい	愛 情 弁 当		お野菜すなっく にんじんトマト
25 日		お 休 み		
26 月	お野菜すなっく にんじんトマト	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、ブロッコリー、人参)	軟飯 みそ汁 鶏とブロッコリーの煮物	★蒸しパン
27 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、玉ねぎ、人参)	軟飯 すまし汁 肉豆腐	小魚せんべい
28 水	小魚せんべい	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 鶏と野菜の豆乳煮	ひじきせんべい
29 木	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 (さつま芋、キャベツ、人参)	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	ハイハイン
30 金	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、小松菜、人参)	軟飯 くたくたうどん かぼちゃの煮物	★パン粥
31 土	野菜せんべい	愛 情 弁 当		小魚せんべい

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……………1 P
- ごはん……………300 g
- かつおだし……………800 ml
- 薄口醤油……………適宜

- 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5分煮る。
- 七草を加えて醤油や塩で調味する。

