



給食・食育だよ！



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	おかゆ 野菜の煮物 (さつまいも、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	★さつまいも軟飯
9	金	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 お野菜うどん さつまいもとひじきの煮物	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 (さつまいも、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 (さつまいも、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(^-^)					

		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 にんじんとトマト	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 (さつまい、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 (さつまい、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
21	水	ハイハイ	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 (さつまい、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 にんじんとトマト
25	日	お 休 み			
26	月	お野菜すなっく にんじんとトマト	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 (さつまい、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 (さつまい、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
30	金	ハイハイ	おかゆ 野菜の煮物 (かぼちゃ、小松菜、人参)	軟飯 くだくうどん 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

新年、あけましておめでとうございます

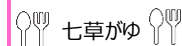
お正月は新しい年の様を迎え、新たな1年の
実りと家族の健康を願う祭事です。「おせち」はそ
の神様へのお供え物といわれています。縁起
を担いだ料理が詰め合わされています。
今年もしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

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】.....よろこぶ	【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	

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ら
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。



七草がゆ

(大人2人子ども1人分)

七草.....1P
ごはん.....300g
かつおだし.....800ml
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。
- 鍋にごはんとお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。

