



給食・食育だよ!



令和7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 日	お 休 み		
2 月	牛乳 ぱりんこ	タンドリーチキン ほうれん草のスープ フレンチサラダ	お茶 ★おにぎり (ゆかり青菜)
3 火	牛乳 ベジたべる	恵方巻 魚の利休焼き すまし汁 ブロッコリーとツナのサラダ 節分ポーロ	牛乳 ★ケーキ
4 水	牛乳 ミニサラダ	ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツのごま酢あえ みそ汁	牛乳 ★青のりポテト
5 木	牛乳 あんぱんまんせんべい	肉うどん ごまマヨサラダ	牛乳 ★ほうしパン
6 金	牛乳 リッツ	さつまあげ すまし汁 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 ★ツナサンド
7 土	牛乳 星たべよ	豆まめタコライス 野菜スープ	牛乳 ミニバウム ミニサラダ
8 日	お 休 み		
9 月	牛乳 ブチ薄焼きせんべい	甘辛チキン みそ汁 シルバーサラダ	牛乳 ★コーン蒸しパン
10 火	牛乳 ぱりんこ	♡鮭のみそ焼き すまし汁 しらあえ	牛乳 ★大学芋
11 水	建 国 記 念 日		
12 木	牛乳 ベジたべる	豚の生姜焼き みそ汁 スパゲティサラダ	牛乳 ★お麩ラスク
13 金	牛乳 ミニサラダ	ツナ入りオムレツ ミネストローネ かみかみサラダ	牛乳 ★ココアクッキー
14 土	牛乳 あんぱんまんせんべい	パン2種 野菜ジュース	牛乳 ももゼリー マリービスケット

◎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(^-^) ♡はリンクメニューです

★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。



	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
15 日	お 休 み		
16 月	牛乳 リッツ	鶏の磯辺焼き わかめスープ 春雨の中華風サラダ	お茶 ★おにぎり (中華ちまき)
17 火	牛乳 ブチうす焼きせんべい	鮭の塩焼き みそ汁 小松菜のそぼろ納豆	牛乳 ★マカロニきなこと
18 水	牛乳 星たべよ	豆乳ちゃんぽん ぎょうざ	牛乳 ★マドレーヌ風
19 木	牛乳 ぱりんこ	クリームシチュー ひじきサラダ	牛乳 たべっ子どうぶつ 雪の宿
20 金	牛乳 ベジたべる	♡ぶり大根 みそ汁	牛乳 ★じゃこトースト
21 土	牛乳 ミニサラダ	親子丼 キャベツとブロッコリーのおかか和え	牛乳 ミニたい焼き
22 日	お 休 み		
23 月	天 皇 誕 生 日		
24 火	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚のマヨ焼き コンソメスープ お魚バスタのサラダ	お茶 ★おにぎり (わかめ)
25 水	牛乳 リッツ	豆腐の炒り煮カレー風味 船場汁	牛乳 チーズ ぼたぼた焼き
26 木	牛乳 星たべよ	鶏の照り焼き すまし汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 ★フロランタン
27 金	牛乳 ブチうす焼きせんべい	ソース焼きそば みそ汁	牛乳 ★きなこマフィン
28 土	牛乳 ぱりんこ	愛 情 弁 当	牛乳 いちごクレープ

🍴 ココアマフィン 🍴

ホットケーキミックス……200g
純ココア……………大さじ1
たまご……………1個
無塩バター……………60g
砂糖……………60g

1. ボウルにバターを入れてやわらかくなるまで、泡立て器で混ぜ、砂糖を加えたら白っぽくふんわりするまで混ぜる。
2. 溶き卵を少しずつ加えてよく混ぜる。
3. ホットケーキミックスとココアをふるって加え、へらで切るように混ぜる。
4. 途中で牛乳も加えて混ぜ、型に入れる。
5. 180℃のオーブンで20分～25分焼く。



