



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 (3回食)	昼 食 (2回食)	昼 食 (3回食)	午後のおやつ (3回食)
1 日	お 休 み			
2 月	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、ブロッコリー、玉ねぎ)</small>	軟飯 ほうれん草のスープ 野菜のそぼろ煮	★青菜軟飯
3 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、ブロッコリー、人参)</small>	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のうま煮	お野菜すなっく にんじんとマト
4 水	お野菜すなっく にんじんとマト	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、キャベツ、人参)</small>	軟飯 みそ汁 五目豆腐	野菜せんべい
5 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、人参、小松菜)</small>	軟飯 かぼちゃの煮物 お野菜うどん	小魚せんべい
6 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、白菜、人参)</small>	軟飯 すまし汁 白身魚と野菜のみそ煮	★パン粥
7 土	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、ほうれん草、人参)</small>	軟飯 豆腐のスープ 鶏と野菜の洋風煮	ハイハイン
8 日	お 休 み			
9 月	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、小松菜、人参)</small>	軟飯 みそ汁 鶏と野菜のうま煮	★蒸しパン
10 火	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、玉ねぎ、人参)</small>	軟飯 すまし汁 白身魚と豆腐の煮物	小魚せんべい
11 水	建 国 記 念 日			
12 木	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、大根、小松菜)</small>	軟飯 みそ汁 根菜のそぼろ煮	ひじきせんべい
13 金	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、ブロッコリー、人参)</small>	軟飯 コンソメスープ 鶏と野菜の豆乳煮	お野菜すなっく にんじんとマト
14 土	お野菜すなっく にんじんとマト	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、小松菜、かぼちゃ)</small>	パン粥 さつま芋の煮物	野菜せんべい

	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 日	お 休 み			
16 月	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、玉ねぎ、人参)</small>	軟飯 わかめスープ 鶏と野菜の中華風煮	★にんじん軟飯
17 火	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、白菜、人参)</small>	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のとろとろ煮	ひじきせんべい
18 水	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、人参、玉ねぎ)</small>	軟飯 くだくたうどん かぼちゃの煮物	ハイハイン
19 木	ハイハイン	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、玉ねぎ、人参)</small>	軟飯 野菜スープ じゃが芋とひじきの煮物	野菜せんべい
20 金	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、人参、小松菜)</small>	軟飯 みそ汁 白身魚と野菜のうま煮	★豆乳トースト
21 土	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー)</small>	鶏丼 すまし汁	ひじきせんべい
22 日	お 休 み			
23 月	天 皇 誕 生 日			
24 火	ひじきせんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、キャベツ、人参)</small>	軟飯 キャベツのスープ 白身魚とブロッコリーの煮物	★わかめ軟飯
25 水	お野菜すなっく にんじんとマト	おかゆ 野菜の煮物 <small>(かぼちゃ、大根、小松菜)</small>	軟飯 みそ汁 麻婆豆腐風煮	野菜せんべい
26 木	野菜せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(さつま芋、ほうれん草、人参)</small>	軟飯 ほうれん草のスープ 鶏と野菜のケチャップ煮	★パン粥
27 金	小魚せんべい	おかゆ 野菜の煮物 <small>(じゃが芋、キャベツ、人参)</small>	軟飯 野菜スープ じゃが芋のそぼろ煮	ひじきせんべい
28 土	ひじきせんべい	愛 情 弁 当		ハイハイン

★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、福を呼びこ込むためにを行います。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。

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 (子ども1人分)

- ゆで大豆……………8g
 - かぼちゃ……………20g
 - にんじん……………5g
 - 大根……………5g
 - 小松菜……………3g
 - みそ……………小さじ1
 - だし汁……………110ml
- ゆで大豆をミキサーでペースト状にする。
 - 野菜は8mm角に切る。
 - 野菜をだして煮る。
 - 大豆を加えてみそで味をととのえる。
- ※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。