2月の給食だより

令和８年２月　南春日こども園

１年でもっとも冷え込む季節になりました。

２日の節分、３日の立春。暦の上では春を迎えますが、１年でもっとも寒い時期であり、風邪やインフルエンザが流行する時期です。手洗い・うがいを心がけ、バランスの良い食事と十分な水分を摂るなどの予防策をしっかり行い、厳しい寒さを乗り越えましょう！

２０日の給食はおでんです。

あたたかいおでんで身体をあたためましょう！

＜おでんの具材＞

１６日はふりかけの日です。

こどもの成長に欠かせない
栄養素ミネラルを補うために園では
「ミネラルふりかけ」を作っています。

＜材料＞かえり（30g）・青のり（大さじ5）・かつお節（10g）

＜作り方＞

①材料をすべてフードプロセッサーにかけ細かくする。

②フライパンで醤油（大さじ２）、酢（大さじ１）を弱火で煮詰め、①を入れ炒る。

こんだて

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
果物	果物	野菜	果物	野菜	果物
魚の西京焼き 野菜のゆかり和え	節分ランチ 巻き寿司 照り焼きチキン ビーフンサラダ	レバーの マリアナソース 切り昆布の当座煮	厚揚げの中華煮 マカロニサラダ	すき焼き風煮 ほうれん草の ツナ和え	冬野菜みそ汁
ごまあんぱん	鬼のパンツクッキー	フライドポテト	ケチャップおにぎり	酒まんじゅう	果物
9	10	11	12	13	14
果物	野菜		野菜	果物	
コロッケ ひじきとハムの サラダ	鮭の ちゃんちゃん焼き 青のりパスタ	建国記念の日	鶏肉の マーマレード焼き さつまいもサラダ かえり	クリームシチュー 三色ピーマンの 和え物	生活発表会
きなこトースト	とりめし		ツナマヨパン	豆腐ブラウニー	
16	17	18	19	20	21
野菜	果物	果物	野菜	果物	果物
魚の煮付け れんこんと糸コンの きんぴら	かしわとコーンの 炒め物 大根のナムル	弁当作りの日 フレークチキン 小松菜のおかか和え	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	おでん	春雨と肉団子の スープ
青のりクラッカー	クリームパン	きなこだんご	ちくわの磯辺揚げ	ストーンクッキー	果物
23	24	25	26	27	28
	果物	野菜	果物	果物	果物
振替休日	魚の香味焼き 野菜炒め	冬野菜カレー 白菜の刻みのり和え	誕生会	白菜入り中華スープ ジャーマンポテト	かしわ汁
	焼き大学芋	ジャムサンド	ケーキ	お麩きな粉	果物

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

大分の郷土料理　「酒まんじゅう」

豊肥地方に伝わる郷土料理「酒まんじゅう」は、炊いたお米と麹で作る発酵させた酒（酵母液）を小麦粉に混ぜ、発酵の力でふくらませる素朴なおまんじゅうです。もとは端午の節句、お盆、お祭りなどの行事や、農作業の合間に食べる小昼として作られていました。

二十四節気　2月4日「立春」

立春は二十四節気において春の始まりであり、１年の始まりとされる日です。２月もまだまだ寒いですが、１２月や１月など寒かった時期がようやくすぎて立春を迎えることでようやく「これから少しずつ温かくなり、春らしくなっていきます」という意味が込められています。

●旬の食材●

白菜　れんこん
大根　ほうれん草
ブロッコリー

～２月の行事～

１８日　お弁当作りの日
　ゆり組・ちゅうりっぷ組・・・おにぎりをお願いします
　さくら組・・・ご飯炊きをしますのでおにぎりはいりません
２５日　ゆり組・ちゅうりっぷ組・・・防災食のご飯を食べますので主食はいりません
　さくら組・・・ご飯炊きをしますので主食はいりません
２６日　誕生会
　幼児クラス・・・主食はいりません