

# 給食だより

令和5年 2月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

給食担当 管理栄養士 高木 彩花

新しい年を迎えてあっという間に1ヶ月が過ぎました。  
暦では春が近づいていますが、まだまだ寒い2月となりそうです。

三寒四温を過ぎて少しずつ春へと向かっていきます。  
体調を崩しやすい季節の変わり目に注意して、栄養のある食事で乗り切っていきましょう。

🍎👤🍷🍎👤🍷🍎👤🍷🍎👤🍷🍎👤🍷  
**今月の予定**  
3日 節分行事食  
恵方巻き作り (幼児)  
14日 バレンタインメニュー  
🍎👤🍷🍎👤🍷🍎👤🍷🍎👤🍷🍎👤🍷

## 1月の給食

10日 七草粥



11日 鏡開き (ぜんざい)



12日 あずきおこわ・松風焼き・ごまめ・紅白なます

栗きんとん



## だいずのえいよう



節分で使用する大豆にはたくさんの栄養があります。★

是非ご家族でご覧ください。



**たんぱくしつ** からだをつくってくれます

だいずのたんぱくしつはからだでつかわれやすいです

**しょくもつせんい** おなかのおそうじをしてくれます

**かるしうむ** 骨（ほね）や歯（は）をじょうぶにしたり

あたまやきんにくやしんぞうがきちんとはたらくようにします

**てつ** 血（ち）のもとになります



**びたみん** ちからのもとになったり、

皮膚（ひふ）をつよくしたりします



おとうふやおみそなど、たくさんのたべものにへんしんする  
「だいず」をたくさんたべて、すきになってくれるとうれしいです

## たべもののくいず

1がつのこたえは みそ でした

みそしるいがいにも みそのはいったきゅうしょくはたくさんあります  
ちゅうもくしてみてくださいね

## もんだい

これはなんでしょう？

- ①すぷーん
- ②おたま
- ③あわだてき



## 災害食の練習を行いました



豚汁を炊き出し給食にしました。  
災害についてだけでなく、ぬくもりなど  
を感じられるいい機会になりました。

## かぼちゃをきりました



乳児クラスでかぼちゃを切りました。



給食ではお味噌汁として  
提供しました。



令和 5 年 2 月

献立表

北恩加島 保育所

曜日	金 17	土 18	月 20	火 21	水 22	金 24	土 25	月 27	火 28				
行事													
朝乳 児お	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳				
No.	91	173	174	129	180	60	175	172	171				
商 立 名	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ ③添え野菜	①ブルコギ丼 ②春雨スープ	①つくね焼き ②磯和え ③すまし汁	①スパゲティ カレーソース ②サラダ ③バナナ	①鰯とさつま芋の 甘辛煮 ②具だくさん汁	①揚げ豆腐の 和風あんかけ ②みそ汁	①牛とごぼうの まぜごはん ②みそ汁	①ピーマンの肉詰め ②サラダ ③豚汁	①鶏の西京焼き ②ひじきの煮物 ③すまし汁				
主食	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん				
昼 食	①豚肉 さつまいも 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②ちくわ 小麦粉 水 青のり 揚げ油 ③キャベツ マヨドレ	①ごはん 豚肉 人参 しめじ 白葱 りんご 玉葱 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 ②春雨 人参 小松菜 スープの素 塩 こしょう	①鶏ミンチ 木綿豆腐 玉葱 片栗粉 塩 しょうゆ みりん 砂糖 いりごま ②小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ③かぶ かぶの葉 油揚げ 煮干し みそ	①スパゲッティ 油 合ミンチ 人参 玉葱 油 塩 こしょう カレールー パセリ ②キャベツ きゅうり コーン 人参 酢 しょうゆ ごま油 ③バナナ	①鰯 さつま芋 しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 いりごま ②豆腐 白菜 ごぼう 人参 ねぎ みそ	①豆腐 片栗粉 油 鶏ミンチ 玉葱 人参 えのき きくらげ いんげん しょうが しょうゆ 砂糖 塩 水 片栗粉 ②かぼちゃ チンゲン菜 もやし ごぼう ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 牛肉 ごぼう ごま油 いりごま しょうゆ みりん 砂糖 ②厚揚げ 白菜 煮干し みそ ③豚肉 人参 大根 ねぎ 煮干し みそ	①ピーマン 合ミンチ しいたけ しょうが 小麦粉 玉葱 人参 パン粉 塩こしょう ②キャベツ 人参 しょうゆ ③豚肉 人参 大根 ねぎ 煮干し みそ	①鶏もも肉 白みそ みりん しょうゆ 砂糖 青ねぎ ②芽ひじき 人参 いんげん しょうゆ 砂糖 みりん ③えのき みつば 煮干し 塩 しょうゆ				
果物	オレンジ (乳児)	バナナ (乳児)	バナナ (乳児)		りんご (乳児)	オレンジ (乳児)	バナナ (乳児)	りんご (乳児)	バナナ (乳児)				
No.	147		174	10	171	83		148	160				
お や つ	フルーツ盛り合わせ	干菓子	パン	ざくざくアップルケーキ	おにぎり	アメリカンドッグ	干菓子	コーンフレークのおこし	みかん				
飲物	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳				