

給食だより

令和5年 3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

今年度も残すところ1か月となりました。

1年間、たくさんの思い出を作り、こどもたちの成長をと共に喜ぶことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。

「給食なに?」「たのしみ!」といった声も励みになりました。
3月も元気に過ごせるよう、栄養のある給食提供に努めます。

今月の予定

1~20日 5歳リクエスト給食期間

1日 カップケーキ作り

10日 お別れ会バイキング

14日 災害食

20日 青空給食

28日 パン作り(3歳)バナナつぶし(乳児)

2月の給食



サラダには節分になじみのある大豆を使用しました。
こちらは舌や歯茎でも潰せるくらいのやわらかさにして安全面に配慮しています。



幼児クラスでは手巻き寿司作りに挑戦。
思い思いのお寿司が出来喜んでいました。
乳児クラスは海苔を使用していません。



バレンタインデー

ハンバーグをハート型にしました。
普段から人気のハンバーグですがより楽しんでもらうことが出来ました。

おやつにはハートのホットケーキです。
アレルギーや乳児も食べられるよう米粉、豆乳、ココアでカスタードを作ってはさんでいます。



～春野菜～

○新じゃが

みずみずしくやわらかいのが特徴です。
買うときは皮が薄く全体的に張りのあるものがおすすめです。
しかしながら水分が多いため、早めに食べましょう。



○新玉葱

早撮りの玉葱は早春ごろから出回ります。
肉厚で柔らかく甘味がありみずみずしいのが特徴です。
若い玉葱は風味が薄れやすく保存がきかないのでじゃが芋同様早めに食べることをおすすめします。



○新人参

やわらかくて甘い人参はこの時期ならではの。
皮のぷぶんに多くのβカロチンが含まれるため薄く剥きましょう。



<春野菜の肉じゃが 1人前>

- ・豚肉 30g
- ・新じゃが 1/2個
- ・新玉葱 1/4個
- ・新人参 1/4本
- ・ごま油 少々
- A和風だし 小さじ1/2
- A砂糖 大さじ1/2
- B水 40ml
- B酒 大さじ1/2
- Bしょうゆ 大さじ1/2

- ①野菜は皮をむき、食材は食べやすい大きさに切ります。
- ②ごま油を引いてお肉を炒め、火が通ったら野菜、Aを入れます。
- ④水分が出てきたらBを入れ、柔らかくなるまで煮込みます。

春キャベツを入れても美味しいです。



参考：芽ばえ社 保育所の健康&給食だより

たべものくいず

2がつのこたえは おたま でした！

3がつはみんなでぶたじるをつくるので、
おたまをつかうかもしれませんよ。

もんだい

はるに美味しいやさいはなんでしょう

- ①たまねぎ ②かぼちゃ ③だいこん

きゅうしょくだよりにひんとがあります
うちのひととよんでみてくださいね

今年度もたくさんご参加ありがとうございました。

1年間の食事振り返りチェック

旬の食材を食べることはできたかな。食事のマナーは守れたかな。
ご家庭でも一度チェックしてみましょう。

- ごはんのまえにてをあらうことができた。
- ごはんのじゅんぴ、おかたづけのおてつだいがあった。
- しせいよくたべることができた。
- すぷーん、おはしがじょうずにもてた。
- よくかんで、あじわってたべることができた。
- あさ、ひる、よるごはんをきちんとたべることができた。

いくつあてはまりましたか？

令和 5 年 3 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水
	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15
行事			お楽しみ会						お別れ会			災害食	
朝乳 おやつ	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	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	干菓子・牛乳
No.	27	125	158	178	148	57	72	147	170	28	126	90	182
献立名	①焼き肉風炒めもの ②すまし汁	①ナポリタン ②添え野菜 ③スープ	①ちらしずし ②筑前煮 ③すまし汁	①肉味噌丼 ②スープ	①チキンライス(5歳 オムライス) ②野菜のスープ煮	①鶏の照り焼き ②白和え ③すまし汁	①肉じゃが ②おかか和え ③みそ汁	①ハヤシライス ②フルーツサラダ	バイキング	①肉豆腐 ②みそ汁	①スパゲティのホワイトソース ②スープ ③バナナ	①豚汁 ②きのこごはん ③りんご	①てりやきバーガー ②フライドポテト ③スープ
主食	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	スパゲッティ	ごはん	パン
昼食	①牛肉キャベツ玉葱人参ピーマン塩こしょうしょうゆ砂糖油 ②そうめんかまぼこ小松菜煮干し塩しょうゆ	①スパゲッティベーコンピーマンキャベツ玉葱油塩こしょうケチャップ ②ブロッコリープチトマトマヨドレ ③豚ミンチ人参ワンタンの皮スープの素塩こしょう	①米煮干しちりめんじゃこ人参しいたけ煮干し酢砂糖塩いんげん ②鶏肉人参ごぼうれんこんしょうゆ砂糖みりん煮干し ③花麩みつば煮干し塩しょうゆ	①ごはん豚ミンチ人参玉葱白葱たけのこ水煮しいたけ(干)土生姜ごま油味噌砂糖しょうゆ片栗粉水 ②コーン缶小松菜スープの素しょうゆ塩	①ごはん鶏肉人参玉葱グリーンピース油ケチャップ塩こしょうほうれん草人参しいたけすりごま白味噌砂糖しょうゆ ②かぶらかぶの葉煮干ししょうゆ	①鶏肉しょうゆ砂糖みりんしょうが油 ②豆腐こんにやくほうれん草人参しいたけすりごま白味噌砂糖しょうゆ ③かぶらかぶの葉煮干ししょうゆ	①牛肉じゃが芋糸こんにやく人参玉葱油煮干し砂糖しょうゆ ②小松菜人参しいたけかつおぶししょうゆ砂糖 ③麩ねぎ煮干しみそ	①ごはん牛肉玉葱グリーンピース油ハヤシルー ②みかん(缶)バナナりんごみかん缶の汁水砂糖片栗粉	①ロールパンいちごジャムココア豆乳カスタード合ミンチ玉葱人参カレールウツナきゅうりマヨドレ ④じゃが芋塩青のり油 ⑤シャウエッセン ⑥バナナ ⑦ハム玉葱キャベツコーンパセリシチュールウ水塩こしょう ③ミニトマトブロッコリーマヨドレ	①豆腐牛肉人参いんげんしいたけ油砂糖しょうゆ ②かぼちゃえのきねぎ煮干しみそ	①スパゲッティベーコン玉葱塩豆乳粉チーズコンソメ油こしょうパセリ ②人参玉葱キャベツスープの素塩こしょう ③バナナ<5歳>バナナチョコレート	①豚肉白菜人参大根しめじこんにやくみそ煮干し ②ごはん昆布マイタケえのきしめじ人参油揚げ鶏肉しょうゆみりん ③りんご	①鶏肉しょうゆ砂糖みりんしょうが油キャベツマヨドレ ②じゃが芋塩揚げ油 ③もやしねぎすりごまスープの素塩こしょう
果物	りんご	バナナ	オレンジ	バナナ	りんご	バナナ	りんご			バナナ			りんご
No.	3	10	148		13	16	171	122			89	93	112
おやつ	ホット(カップ)ケーキ	ざくざくアップルケーキ	コーンフレークのおこし	干菓子	クッキー	パリパリ	揚げパン	わらび餅	干菓子	干菓子	ドーナツ	チキンナゲット	甘辛だんご
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	その他飲料	お茶	牛乳	牛乳	牛乳

令和 5 年 3 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	木 16	金 17	土 18	月 20	水 22	木 23	金 24	土 25	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31
行事							修了式						
朝乳児 おやつ	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	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	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	146	117	154	181	85	92	143	132	171	52	69	5	30
献立名	①ハンバーグカレー ②ソテー	①栄養ラーメン ②春巻 ③しらす和え	①和風チャーハン ②春雨スープ	①お弁当プレート ②チャーハン ③スープ	①豚の生姜焼き ②キャベツ ③みそ汁	①けんちん汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①三色ごはん ②みそ汁	①揚げ豆腐の 和風あんかけ ②みそ汁	①ハンバーグ ②添え野菜 ③スープ	①鶏肉と野菜の旨煮 ②ごま和え ③すまし汁	①白身魚の ケチャップソース ②春雨サラダ ③すまし汁	①ポークソテー ②マカロニサラダ ③スープ
主食	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①ごはん 人参 玉葱 カレールー 合ミンチ 玉葱 塩 こしょう 油 パン粉 ②ほうれん草 コーン 油 しょうゆ すりごま	①中華そば ちくわ 小松菜 人参 もやし しいたけ ごま油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ②豚ミンチ 春雨 たけのこ しいたけ 油 しょうゆ 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油 ③小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ	①ごはん ちりめんじゃこ 人参 ピーマン 玉葱 塩 こしょう しょうゆ ②春雨 ほうれん草 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ	①シャウエッセン ピーマン ツナ しょうゆ 鶏肉 片栗粉 砂糖、しょうゆ、酢 揚げ油 マヨドレ 玉葱 砂糖 パセリ <5歳> 卵、塩、油 ②ごはん 合ミンチ 人参 玉葱 塩こしょう しょうゆ ③もやし ねぎ スープの素 塩こしょう	①豚肉 ごま油 玉葱 しょうが 砂糖 しょうゆ ②キャベツ マヨドレ ③大根 わかめ ねぎ みそ 煮干し	①豚肉 豆腐 油揚げ 人参 大根 ねぎ 油 煮干し 塩 しょうゆ ②ちくわ 小麦粉 水 青のり 揚げ油	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ 油 砂糖 しょうゆ ②そうめん しめじ 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 しょうゆ ごま 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ ②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し 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 みそ 煮干し	①合ミンチ 玉葱 パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ ②キャベツ 人参 マヨドレ ③じゃが芋 人参 玉葱 スープの素 塩 こしょう	①鶏肉 じゃが芋 人参 いんげん 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ブロッコリー すりごま しょうゆ ③豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①鱈 片栗粉 玉葱 ごま油 みりん ケチャップ しょうが 砂糖 ごま油 ②春雨 ハム きゅうり 人参 しょうゆ 酢 砂糖 ごま ③えのき みつば 煮干し 塩	①豚肉 塩 こしょう 油 しょうゆ ②マカロニ 人参 しゅうり マヨドレ ③白菜 人参 しいたけ スープの素 塩 こしょう
果物	バナナ	オレンジ	バナナ	りんご	バナナ	バナナ	オレンジ	バナナ	りんご	りんご	りんご	バナナ	オレンジ
No.	20	190		127	155	168	114		65	170	64	79	73
お や つ	クレープ	おにぎり	干菓子	プリン	りんご	おにぎり	マカロニあべかわ	干菓子	五平もち	パン	お麩のラスク	ムーンパイ	きなこマフィン
飲物	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳