

給食だより

令和6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ヶ月が経ちました。
暦の上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。
暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」をくりかえしながら、少しずつ春となっていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事でたくさん栄養を摂って春を迎えましょう。

1月の給食

11日 お正月献立（松風焼き・紅白なます・ごまめ・雑煮風）
お餅は安全のためお豆腐で作っています。



17日 災害食（豚汁）



2月の予定

1日 節分給食

14日 バレンタイン給食

幼児 おにぎりづくり

8日クッキー作り（4.5歳）

15日バナナケーキ作り（乳児）



節分



冬の食中毒にご注意ください

2月の行事「節分」ですが、本来は季節の変わり目「立春、立夏、立秋、立冬」のことをいいます。その中でも「立春=2月3日」が節分といえはこの日、と目立つようになりました。これはなぜかという、旧暦では春から新しい年が始まっていたからで、立春の前日は大晦日と同じように大切な日とされていたそうです。

恵方巻きは節分の日とその年の恵方を向いて、願い事を思いながら一言も話さずに食べることで願いがかなうといわれています。

今年の恵方は「東北東」です。



★豆まきの豆は大豆です。

大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろんな調理加工で食べられています。給食にもいろんな大豆製品を取り入れています。

枝豆→（育つ）→大豆→（煮る・発酵）→味噌・しょうゆ



→（煮る・絞る）→豆乳→（固める）→豆腐

→（絞る）→油



→（煎る）→節分の豆→（ひく）→きなこ



寒い時期は食材の腐敗が遅いので食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬にはノロウイルスが原因の食中毒（感染性胃腸炎）が非常に増えます。

ノロウイルスは、ウイルスの付着した手で触った食べ物や、牡蠣をはじめとする二枚貝を食べた時、また飛沫感染などで感染します。

感染予防のために手洗い・うがいを心がけましょう。



体調不良のときの食事

- ・ **下痢**…刺激の無い消化のいいもの。
水分が排出されるので白湯やほうじ茶、電解質飲料の飲用を。
- ・ **便秘**…食物繊維の多い食事（きのこ・海藻類など）を心がけ、水分補給と適度な運動を。
- ・ **発熱**…水分補給をしっかりとめに行い、胃腸に負担のかからない消化の良い食事（油分を控える）を。

令和 6 年 2 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	木 1	金 2	土 3	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	火 13	水 14	木 15	金 16
行事	お楽しみ会												
期乳児おの	干菓子・牛乳												
No.	19	170	135	156	9	91	172	141	160	69	52	119	17
献立名	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①カレーライス ②豆サラダ	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①筑前煮 ②みそ汁 ③みかん	①焼き魚 ②ひじきのごまあえ ③すまし汁	①さつま汁 ②ちくわの磯辺揚げ	①ピーマンの肉詰め サラダ ②みそ汁	①あけほのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①高野豆腐の そばろごはん ②すまし汁	①鶏と野菜の うま煮 ごま和え ②すまし汁	①ハンバーグ ②スープ	①チャンポン ②菜種和え	①酢豚 ②みそ汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん
昼食	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ トマト ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン缶 カレールー ケチャップ ウスター マギーブイヨン 砂糖 しょうゆ 水 人参 ケチャップ のり ②キャベツ 人参 きゅうり 大豆水煮 しょうゆ ハム マヨドレ 塩 こしょう	①ごはん 牛肉 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく 里芋 油 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ ②小松菜 ごま しょうゆ ③油揚げ えのきたけ みつば 煮干し しょうゆ 塩	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ こんにゃく 里芋 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ ③みかん	①鮭 塩 ②ひじき 人参 ほうれん草 もやし 砂糖 しょうゆ すりごま ③麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	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 キャベツ マヨドレ	①ピーマン 合ミンチ しいたけ しょうが 小麦粉 玉ねぎ 人参 パン粉 塩 こしょう ケチャップ キャベツ 人参 しょうゆ ③人参 大根 ごぼう ねぎ みそ 煮干し	①米 人参 塩 しょうゆ だし昆布 ②豚肉 ちくわ チンゲン菜 人参 もやし 油 砂糖 しょうゆ ③油揚げ 大根 わかめ 煮干し みそ	①ごはん 鶏ミンチ しいたけ 白ネギ たけのこ 高野豆腐 人参 砂糖 しょうゆ みりん ②麩 ねぎ 煮干し しょうゆ 塩	①鶏肉 じゃが芋 人参 いんげん 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ ブロッコリー ごま しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①合ミンチ 玉ねぎ パン粉 水 塩 こしょう ケチャップ ブロッコリー トマト ②キャベツ 人参 玉ねぎ ハム スープの素 塩 こしょう パセリ	①中華そば 豚肉 かまぼこ 人参 キャベツ もやし コーン ねぎ 油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ 片栗粉 ②小松菜 ツナ しょうゆ	①豚肉 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 人参 ピーマン 玉ねぎ たけのこ水煮 しいたけ 油 酢 ケチャップ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②豆腐 しめじ わかめ 煮干し みそ
果物	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)		バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)
No.	19	166		59	50	73	13	155		15	165	168	16
おやつ	おやき	恵方巻	干菓子	ウィンナーロール	チョコチップマフィン	きなこマフィン	クッキー	りんご	干菓子	バナナケーキ	バレンタインケーキ	おにぎり	パリパリ
おやつ	じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー 玉ねぎ ベーコン パセリ 油 塩 こしょう 水	ごはん のり(幼児) 酢 砂糖 ツナ マヨドレ きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ ごま		食パン シャウエッセン ケチャップ 小麦粉 水	ホットケーキミックス 砂糖 水 チョコチップ	米粉 きな粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳	小麦粉 砂糖 マーガリン	りんご 干菓子(幼児)		ホットケーキミックス バナナ 水	ホットケーキミックス 水 米粉 豆乳 砂糖 塩 油 ココア	ごはん ごま昆布	春巻の皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま
飲物	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳

令和 6 年 2 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	土 17	月 19	火 20	水 21	木 22	土 24	月 26	火 27	水 28	木 29		
行事					入所説明会							
献立名	①焼きめし ②スープ	①ホワイトシチュー ②和えもの	①魚の野菜焼き 煮浸し ②みそ汁	①チキン南蛮 ②みそ汁	①豚の生姜焼き ②みそ汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①肉じゃが ②おかか和え ③みそ汁	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①スパゲッティの カレーソース ②サラダ	①つくね焼き 磯和え ②すまし汁		
No.	151	102	49	15	29	137	72	26	129	174		
主食	ごはん	パン	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん		
屋 食	①ごはん 合いミンチ 油 人参 ねぎ 玉ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン缶 わかめ スープの素 塩 こしょう	①豚肉 じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ 油 小麦粉 油 豆乳 水 塩 こしょう ②ほうれん草 もやし ちりめんじゃこ ごま 砂糖 しょうゆ	①さわら 塩 こしょう 人参 玉ねぎ しいたけ 塩 油 パセリ 小松菜 ごま油 油 だし汁 砂糖 しょうゆ ②麩 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酢 揚げ油 マヨドレ 玉葱 砂糖 パセリ キャベツ しょうゆ ②しめじ 人参 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	①豚肉 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ ごま油 キャベツ マヨドレ ②じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 白ネギ にら しょうが スープの素 水 砂糖 しょうゆ みそ ごま油 片栗粉 ②もやし ねぎ ごま スープの素 しょうゆ 塩	①牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ グリーンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ほうれん草 人参 しいたけ 花かつお しょうゆ 砂糖 ③麩 ねぎ 煮干し みそ	①豚ミンチ 春雨 たけのこ水煮 しいたけ にら 油 しょうゆ 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油 ②小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ ③わかめ ねぎ ごま スープの素 塩 こしょう	①スパゲッティ 油 合ミンチ 人参 玉ねぎ 油 塩 こしょう カレールウ パセリ ②キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 トマト	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 小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ②かぶ かぶの葉 油揚げ 煮干し みそ		
果物	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)		
No.		156	76	10	32		160	148	157	11		
お や つ	干菓子	おにぎり	きなこちんすこう	ざくざくアップルケーキ	大根もち風おやき	干菓子	みかん	コーンフレークのおこし	おにぎり	どらやき		
飲物	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳		