

給食だより

令和6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

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。
暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。
旬の野菜から栄養を摂って、毎日元気に過ごしましょう。

3月の予定

1～19日 ぞうぐみリクエストメニュー

4日 乳児 ほうれん草に触れる

11日 幼児 おにぎり作り

19日 乳児 しめじほぐし

2月の給食

〈節分〉 鬼カレーライス 豆サラダ 恵方巻



〈バレンタインデー〉 ハートのハンバーグ ケーキ



ひなまつり

♪ぞうぐみ リクエストメニュー♪



3月3日は桃の節句、ひなまつりです。

ひなまつりには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、春の訪れを伝える旬の食材が使われます。

代表的なものに、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもちやひなあられ、白酒などが挙げられます。それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。給食でもちらしずしを提供予定です。

ひなあられの3色の意味

桃色…生命を表現

白色…雪を表現

緑色…芽吹く木々の新芽を表現



またこの3色に黄色が加わると

桃色…桜（春）

緑色…新緑（夏）

黄色…紅葉（秋）

白色…雪（冬）

の意味を持ちます。

3色も4色も1年を通してすこやかに成長できますように、という気持ちが込められています。

ぞうぐみのおともだちは3月で保育所の給食が最後です。

そこで、毎年恒例の食べたい給食を聞く「リクエストメニュー週間」を設けています。

みんなの好きな給食やおやつを知ることが出来て、給食室の先生たちもとても嬉しかったです。

素敵な思い出になるように心を込めて作りますので、ぜひご家庭でも感想を聞いてみてくださいね。

★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。
- ☐ いただきます、ごちそうさまがいえた。
- ☐ ごはんのじゅんび、おかたづけのおてつだいができた。
- ☐ しせいよくたべることができた。
- ☐ すぷーんやおはしをじょうずにもてた。
- ☐ 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 6 年 3 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	
	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	
行事	お楽しみ会/ リクエスト						お別れバイキング					お別れ遠足	
朝乳 児お めづ	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	干菓子・牛乳	
No.	144	174	110	91	137	26	171	132	145	19	118		
献 立 名	①ちらしずし ②鶏の照り焼き ③花麩のすまし汁	①高野豆腐のそぼろごはん ②きのこ汁	①かやくうどん ②和えもの	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①マーボー丼 ②もやしスープ	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	お別れ会バイキング	①三色ごはん ②みそ汁	①カレーライス ②ささみ和え ③フルーツポンチ	①のっぺい汁 ②鶏のから揚げ	①みそラーメン ②中華和え		
主食	ご は ん	ご は ん	う ど ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	パ ン		ご は ん	ご は ん	ご は ん	中華そば	
昼 食	①ごはん 人参 昆布 塩 しょうゆ コーン いんげん 刻みのり 桜でんぶ ②鶏肉 砂糖 みりん しょうゆ しょうが 小松菜 ごま しょうゆ ③花麩 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①高野豆腐 鶏ミンチ 人参 しいたけ たけのこ水煮 白ネギ いんげん 砂糖 しょうゆ みりん ③しいたけ しめじ えのき 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 牛肉 かまぼこ しめじ 人参 ねぎ わかめ 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン缶 花かつお 砂糖 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ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 白ねぎ 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 もやし ねぎ すりごま スープの素 塩 しょうゆ 塩	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 すりごま スープの素 塩 こしょう	①ロールパン やきそば ツナマヨ いちごジャム チョコバナナ ②鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 ③シャウエッセン ④じゃがいも 塩 あおのり 油 さつまいも 砂糖 しょうゆ 黒ゴマ	⑤キャベツ 人参 コーン缶 カレー粉 塩 ⑥チンゲン菜 人参 玉ねぎ スープの素 塩 こしょう	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 グリーンピース ②油揚げ 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース 油 カレールウ ②小松菜 ささみ しょうゆ ③みかん缶 りんご バナナ みかん缶の汁 水 砂糖 片栗粉 ゼラチン 桃ジュース	①油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ	①中華そば 豚肉 コーン缶 人参 白菜 たけのこ水煮 もやし わかめ ねぎ 油 塩 こしょう 煮干し みそ しょうゆ ごま油 ②きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ	
	果物	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	みかん(全児)		バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)
No.	161		163	73	13	64			79	10	169	150	
お や つ	桜もち風	干菓子	揚げパン	きなこマフィン	クッキー	お麩のラスク	干菓子		干菓子	ムーンパイ	ざくざくアップルケーキ	おにぎり	ポップコーン
	ホットケーキミックス 水 砂糖 食紅 ゆであずき		ロールパン グラニュー糖 揚げ油	米粉 きな粉 ベ-キング*パウダ- 砂糖 豆乳	小麦粉 砂糖 マーガリン チョコチップ	麩 油 砂糖				さつまいも 砂糖 水 ぎょうざの皮 揚げ油	りんご レモン汁 小麦粉 ベ-キング*パウダ- 油 砂糖 バニラエッセンス	ごはん 鶏ミンチ しょうゆ 砂糖 みりん	ポップコーン用コーン 油 塩
飲物	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	りんごジュース		お 茶	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳

令和 6 年 3 月 献 立 表 北恩加島 保育所													
曜 日	金 15	土 16	月 18	火 19	木 21	金 22	土 23	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
行事						修了式							
朝乳 児お ゆめ	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	干菓子・牛乳	干菓子・お茶
No.	172	143	151	170	148	141	94	27	129	176	45	105	175
献 立 名	①照り焼きバーガー ②フライドポテト ③スープ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①チャーハン ②皮なし焼売 ③スープ	①チキン南蛮 ②みそ汁	①チキンライス ②ハンバーグ ③野菜スープ	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①白菜スープ ②さいいんげんの ツナソース	①焼き肉風 炒めもの ②すまし汁	①スパゲッティの カレーソース ②サラダ	①豚の生姜焼き ②和え物 ③みそ汁	①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①鶏のごまみそ ソースかけ・ 添え野菜 ②スープ	①肉みそ丼 ②スープ
主食	パ ン	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	ご は ん	スパゲッティ	分づきごはん	ご は ん	ご は ん	ご は ん
昼 食	①ロールパン 鶏肉 砂糖 しょうゆ みりん しょうが 油 キャベツ マヨドレ ②じゃが芋 揚げ油 塩 ③チンゲン菜 人参 玉ねぎ スープの素 塩 こしょう	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 ①そうめん しめじ かまぼこ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ ②豚ミンチ キャベツ 玉ねぎ しいたけ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 スープの素 しょうゆ ③チンゲン菜 コーン缶 わかめ スープの素 塩 こしょう	①ごはん 合ミンチ 人参 ねぎ 玉ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ ②豚ミンチ キャベツ 玉ねぎ しいたけ 塩 こしょう しょうゆ ごま油 スープの素 しょうゆ ③チンゲン菜 コーン缶 わかめ スープの素 塩 こしょう	①鶏肉 片栗粉 揚げ油 しょうゆ 砂糖 酢 マヨドレ 玉ねぎ パセリ キャベツ しょうゆ ②しめじ 豆腐 人参 ねぎ 煮干し みそ ②合ミンチ 玉ねぎ パン粉 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 かぶら（葉付き） しいたけ スープの素 塩 こしょう	①ごはん 鶏肉 人参 玉ねぎ 油 ケチャップ 塩 こしょう ②合ミンチ 玉ねぎ パン粉 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 かぶら（葉付き） しいたけ スープの素 塩 こしょう	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白菜 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 油 豆乳 小麦粉 水 塩 こしょう ②いんげん ツナ しょうゆ	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 じゃが芋 塩 ②そうめん(干) かまぼこ 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ	①スパゲッティ 油 合ミンチ 人参 玉ねぎ 油 塩 こしょう カレールー 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 ③キャベツ 油揚げ 煮干し みそ	①豚肉 しょうが ごま油 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ ②小松菜 人参 コーン 花かつお しょうゆ ③キャベツ 油揚げ 煮干し みそ ②じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	①さわら しょうゆ 砂糖 みりん おから 油揚げ こんにやく 人参 ねぎ しいたけ 油 砂糖 しょうゆ 煮干し ②じゃが芋 わかめ 煮干し みそ トマト きゅうり ②豆腐 人参 白菜 スープの素 塩 こしょう	①鶏肉 塩 こしょう みそ 砂糖 みりん すりごま 水 じゃが芋 塩 トマト きゅうり ②小松菜 コーン缶 スープの素 塩 しょうゆ	①豚ミジン 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しいたけ 白ネギ しょうゆ 砂糖 みそ ごま油 しょうが 片栗粉 水 ②小松菜 コーン缶 スープの素 塩 しょうゆ
果物	オレンジ(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)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	127		14	83	148	66		109	168	147	16	41	
お や つ	プリン 水 カラメルソース	干菓子	スイートポテト	アメリカンドッグ	コーンフレーク マシュマロ 油 【5歳】 コーンフレーク マシュマロ カラーシュガー ホイップ チョコレート ポッキー バナナ	じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	干菓子	豚まん	おにぎり	フルーツ盛り合わせ	パリパリ	マーブルケーキ	干菓子
飲物	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶