

# 給食だより

令和7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

新年を迎え、あっという間に1ヶ月が過ぎました。  
暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きそうですね。

冬が旬のお野菜は、甘みがあってとても美味しく、ビタミンも豊富です。たくさん摂り入れると風邪予防にも効果的ですよ。元気に冬を乗り切りましょう。

## 2月の予定

3日 節分献立

10日 4歳 餃子の皮ピザ作り

14日 バレンタイン献立

14日 3歳 やさいの型抜き

18日 3・4歳 クッキー作り

## 冬の野菜

### 🌻 かぶ 🌻

根はもちろん、葉にも豊富な栄養が含まれています。  
根にはでんぷんやたんぱく質の消化を助ける栄養素、葉にはビタミンや鉄分が豊富です。つやがあり、形のきれいなものを選びましょう。

### 🌻 れんこん 🌻

ビタミンCが豊富。水に溶けやすい栄養素ですが、れんこんの場合はでんぷんによって守られているため壊れにくいという特徴があります。  
丸い寸胴型で、手に持った時に重量感のあるもの、穴が黒ずんでおらず、大きさが揃って小さめのものを選びましょう。

### 🌻 はくさい 🌻

甘くておいしい白菜。ビタミンや葉酸が豊富ですが水に溶けやすいので汁物やお鍋料理にして煮汁ごといただきましょう。  
重量感のあるもの、葉先までかたく、巻きがしっかりしているもの、葉の隙間がなくぎっしりしているものを選びましょう。

### 🌻 ブロッコリー 🌻

花蕾の部分はカルシウムの吸収を助けるビタミンKが豊富。茎の部分は食物繊維も含まれています。  
緑色が濃く、蕾が密集していて硬く引き締まっているものがおすすめです。大ぶりのものほど熟度が高く、柔らかくて甘みがあります。

## 2月2日は節分です

節分とは、本来季節の変わり目となる「立春、立夏、立秋、立冬」の前日をいいます。

年4回あるうち、特に大事な「立春の前日」が“節分といえばこの日”とされるようになりました。それは、旧暦では春から新しい年が始まっていたため、立春の前日は現在の大晦日に相当する大事な日だったからです。



### 大豆の栄養



大豆は畑の肉と言われるほど身体をつくる栄養素であるたんぱく質が豊富です。ビタミンやミネラルの含有量が多いことも特徴です。

大豆たんぱく質は人間にとって良質なたんぱく質。たんぱく質が不足すると、体内のすでにあるたんぱく質が分解されて使われるため、体力が落ちてしまいます。適度なたんぱく質の摂取は私たちの健康の維持に欠かせないものなんです。たんぱく質は、大豆や肉や卵など様々な食品に含まれています。好き嫌いをせずバランス良く食べることも健康維持のために大切なことのひとつです。

給食では恵方巻の提供を予定しています。(乳児はのりを除きます)

今年の恵方は「西南西」です。

## 1月の給食

### お正月メニュー

- ・松風焼き:正直に生きていけますように
- ・ごまめ:五穀豊穡
- ・紅白なます:お祝いを表し、家族の平和を願う
- ・お雑煮:地域によって味の違うお正月の代表的な汁物



### 鏡開き

- ・ぜんざい:お正月の間に飾っていた鏡餅を割っていただく



給食のおもち風はお豆腐と片栗粉で歯切れ良く作っています。家庭で食する場合は、必ず食べ終わるまでそばで見守り、食べた後の口腔内も確認しましょう。また、小さく切ったり、噛むことを徹底して伝えましょう。

令和 7 年 2 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	土 1	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	月 10	水 12	木 13	金 14	土 15	月 17
行事		お楽しみ会				乳児参観・懇談							
朝乳児おやつ	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	干菓子・お茶	干菓子・牛乳
No.	136	126	156	19	101	49	154	40	141	95	102	143	116
献立名	①中華丼 ②すまし汁	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ ③バナナ	①筑前煮 ②みそ汁	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①ビーフシチュー ②ツナサラダ	①魚の野菜焼き 煮浸し ②みそ汁	①和風チャーハン ②春雨スープ	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①華風スープ ②さやいんげんの ツナソース	①ホワイトシチュー ②和えもの	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①あんかけそば ②ジャーマンポテト
主食	ごはん	スパゲッティ	ごはん	分づきごはん	パン	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
昼食	①ごはん 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ きくらげ 油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②麩 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉ねぎ 人参 油 スープの素 ケチャップ しょうゆ 片栗粉 ②小松菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ ③バナナ	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ こんにやく 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	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牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ビーフシチュールウ 塩 油 パセリ ②ツナ(缶) トマト キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ	①さば 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 みそ	①ごはん ちりめんじゃこ 人参 ピーマン 玉ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ ②春雨 ほうれん草 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ	①厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②麩 ほうれん草 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	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(干) 煮干し みそ	①さきみ 卵 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ しいたけ(干) 油 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 ②いんげん ツナ(缶) しょうゆ	①豚肉 じゃがいも 人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 小麦粉 牛乳 水 塩 こしょう ②ほうれん草 もやし ちりめんじゃこ すりごま 砂糖 しょうゆ	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 (うす口) 塩 こしょう ②そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ 油 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ②じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ 油 塩 こしょう
果物	バナナ(乳児)		バナナ(乳児)	りんご(乳児)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(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)	バナナ(乳児)
No.		165	171	11	70	66		160	10	71	154		156
おやつ	干菓子	恵方巻	ココアムース	どらやき	やきやきごはん	青のりのじゃが丸	干菓子	みかん	ざくざくアップルケーキ	餃子の皮ピザ	バレンタインケーキ	干菓子	おにぎり(昆布)
飲料	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶
おやつ	クッキー せんべい スナック菓子	ごはん のり(幼児) ツナ(缶) マヨドレ ほうれん草 しょうゆ ごま 人参 砂糖 しょうゆ 卵 塩	粉寒天 コーンスターチ ココアパウダー 砂糖 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 水 ゆであずき	ごはん ツナ(缶) わかめ(干) しょうゆ	じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	クッキー せんべい スナック菓子	みかん ハッピーターン(幼児)	りんご レモン汁 小麦粉 ペーキングパウダー 油 砂糖 バニラエッセンス	餃子の皮 ベーコン 玉ねぎ ピーマン とろけるチーズ ケチャップ	ホットケーキミックス 砂糖 水 食紅 豆乳 米粉 砂糖 塩	クッキー せんべい スナック菓子	ごはん ごま昆布

令和 7 年 2 月 献 立 表 北恩加島

曜 日	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	火 25	水 26	木 27	金 28
行事				入所面談					予行
献立おやつ	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.	160	26	17	135	162	48	65	161	115
献立名	①ぶりとさつまいもの 甘辛煮 和え物 みそ汁	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①豚豚 ②みそ汁	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①牛とごぼうの 炊き込みご飯 ②みそ汁	①魚の カレーパン粉焼き ②スープ	①マカロニ グラタン・ 和風サラダ ②豆腐スープ	①皮なし焼売 ②中華和え ③スープ	①カレーうどん ②ごま和え
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	うどん
昼	①ぶり さつまいも しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 いりごま 小松菜 人参 しょうゆ	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(干) ねぎ すりごま スープの素 塩 こしょう	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	①ごはん 牛肉 玉ねぎ 人参 ごぼう 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ごはん 牛肉 ごぼう しょうゆ みりん 砂糖 いりごま ②厚揚げ キャベツ 煮干し みそ	①ぎぼ 塩 パン粉 カレー粉 塩 パセリ 油 トマト ブロッコリー ②キャベツ 油揚げ 煮干し みそ	①マカロニ 鶏ミンチ 玉ねぎ しいたけ(干) 油 塩 こしょう 小麦粉 油 牛乳 とろけるチーズ パセリ きゅうり コーン缶 わかめ(干) すりごま 砂糖 酢 しょうゆ 油 ②豆腐 人参 ねぎ スープの素 塩	①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 ②チンゲン菜 ちりめんじゃこ しょうゆ ごま油 ③もやし ねぎ ごま スープの素 塩 しょうゆ	①うどん 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 油 煮干し カレールー ②白菜 すりごま しょうゆ
食	②豆腐 ねぎ 煮干し みそ								
果物	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)	オレンジ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	13	64	148	164		150	147	76	157
おやつ	クッキー 小麦粉 マーガリン 砂糖	お麩のラスク 麩 油 砂糖	コーンフレークのおこし コーンフレーク (プレーン) マシュマロ 油	揚げパン ロールパン グラニュー糖 揚げ油	干菓子 クッキー せんべい スナック菓子	ポップコーン ポップコーン用コーン 油 塩	フルーツ盛り合わせ バナナ りんご	きなこちんすこう 米粉 きな粉 砂糖 油	焼きおにぎり ごはん 花かつお しょうゆ
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶