

給食だより

令和 8 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

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いていますね。

2月は一年の中で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。引き続き予防の「手洗い・うがい」を忘れずにしましょう。

今月の予定

- 2/3(火)お楽しみ会
- 2/6(金)乳児参観
- 2/13(金)ホットケーキ作り(きりん組)
- 2/16(月)おにぎり作り(ぞう組)
- 2/17(火)クッキー作り(ぱんだ組)
- 2/18(水)みそ汁作り(ぞう組)
- 2/24(火)おにぎり作り(ぱんだ組、きりん組)
- 2/24(火)はんぺん・豆腐つぶし(ひよこ、あひる、らっこ組)
- 2/27(金)修了式予行①

1月の給食

お正月



七草がゆ



今年の節分は2月3日です

「鬼を追い払って新年を迎える、立春の前日の行事」が節分です。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。「鬼は外！福は内！」のかけ声とともに、豆をまいて鬼をやっつけましょう。



なんで節分に恵方巻を食べるの？

恵方巻とは、節分の夜に食べると縁起がいいとされる巻き寿司のこと。大阪発祥の風習で、福を巻き込むようにという願いがこめられているそう。また、鬼の金棒に見立てて鬼を退治するという意味や、節分の豆まきの「まき」にかけているなどの説があります。

恵方巻の食べ方

- ① 太巻き寿司を1人1本ずつ用意する
- ② 恵方を向いて食べる(今年は南南東のやや南)
- ③ 願い事をしながら、無言で1本を食べきる



体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防に繋がります。

身体をあたためるメニュー

鍋、おでん、雑炊、



シチュー、スープ



身体をあたためる食品

ねぎ、しょうが、たまねぎ、にら



かぼちゃ、だいこん、はくさい、にんじん



令和 8 年 2 月

獻 立

北恩加島 保育所

令和8年2月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	水	木	金	土	火	水	木	金	土				
	18	19	20	21	24	25	26	27	28				
行事			入所説明会					修了式予行①					
朝乳 児お 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・お茶				
No.	170	26	184	143-1	36	97	180	118	137				
献立名	①焼魚 ひじきの胡麻和え ②みそ汁	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①豚の生姜焼き ②みそ汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①豚肉と野菜の 炒め煮・ナムル ②青菜のサラダ ③バナナ	①カレーシューテ ②青菜のサラダ ③バナナ	①つくね焼き 磯和え ②みそ汁	①みそラーメン ②高野豆腐の煮物 ③バナナ	①マーボー丼 ②もやしスープ				
主食	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	中華そば	ごはん				
昼食	①鮭 塩 ひじき 人参 ほうれん草 もやし しょうゆ ごま ②大根 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①豚ミンチ 春雨 たけのこ (水煮) しいたけ(干) にら 油 しょうゆ 春巻の皮 小麦粉 揚げ油 ②白菜 人参 煮干し みそ ③わかめ(干) ねぎ ごま(すりごま) スープの素 塩 こしょう	①豚肉 玉ねぎ しようが ごま油 砂糖 しょうゆ キャベツ マヨドレ	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ (うす口)	①豚肉 厚揚げ 糸こんにゃく 人参 大根 ねぎ 油 カレールー	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 カレールー	①鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 塩 ②小松菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) 砂糖 酢 しょうゆ 片栗粉	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(干) ねぎ 油 塩 ②かぶ(葉付き) 油揚げ 煮干し みそ	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(干) ねぎ 油 塩 ②高野豆腐 人参 いんげん 砂糖 しょうゆ だし汁	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 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 ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩		
果物	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)		バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)				
No.	203	202	147		102-2	185	2	70					
おやつ	フライドごぼう ごぼう 片栗粉 しょうゆ みりん 揚げ油	チュロス 絹ごし豆腐 ホットケーキミックス 油 グラニュー糖	フルーツ盛り合わせ りんご バナナ	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	ふわころコーン はんぺん 豆腐 コーン(缶) 片栗粉 バセリ	おはぎ せんべい きな粉 砂糖 塩	フルーツヨーグルト りんご みかん(缶) 砂糖	おにぎり(しらす) ヨーグルト りんご みかん(缶) 砂糖	干菓子 ごはん ちりめんじゃこ 大葉 ごま油 めんつゆ しょうゆ いりごま	せんべい ビスケット スナック菓子			
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶				