

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月是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

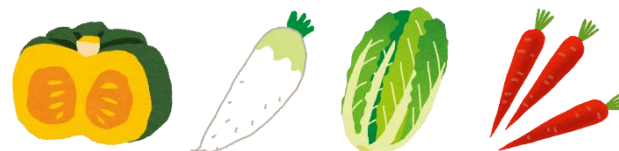


身体をあたためる食品

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 献 立 表 北恩加島 保育所													
曜 日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	月 9	火 10	木 12	金 13	土 14	月 16	火 17
行事		節分のつどい			乳児参観			避難訓練					
朝乳 児おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・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
No.	90A	191	79	27	19	134	84	50	95	67	132	113	69A
献 立 名	①さつま汁 ②鶏肉の旨煮	①鬼スバゲティ ②青菜のスープ ③みかん	①炒り煮 ②みそ汁	①焼き肉風 炒めもの・ごま和え ②すまし汁	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①じゃが芋の そぼろ煮・ ごま和え ②すまし汁	①焼き魚 ごまみそソース・ 添え野菜 ②すまし汁	①華風スープ ②ジャーマンポテト ③バナナ	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①三色ごはん ②みそ汁	①みそ煮込みうどん ②中華和え	①鶏肉と野菜の うま煮・ ごま和え ②豆腐のスープ
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	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん
昼 食	①豚肉 さつま芋 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②鶏肉 里芋 油 砂糖 しょうゆ	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉葱 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みかん	①豚肉 人参 いんげん ごぼう れんこん 油 砂糖 みりん しょうゆ ②大根 豆腐 ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 キャバツ 玉葱 人参 ピーマン 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 油 ほうれん草 コーン(缶) 砂糖 しょうゆ ごま(すりごま) ②そうめん(干) かまぼこ オクラ 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャバツ 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 ②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 こしょう しいたけ(干) だし汁 砂糖 しょうゆ もやし しょうゆ ごま ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 酢 塩 ②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	①豚ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 ちりめんじゃこ ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①さば 塩 油 白葱 ごま みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 だし汁 じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 ②小松菜 油揚げ 煮干し 塩 しょうゆ	①ささみ 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱 しいたけ(干) 油 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 ②じゃが芋 焼き豚 玉葱 油 塩 こしょう ③バナナ	①赤魚 しょうが 砂糖 しょうゆ ちくわ 人参 キャバツ もやし 油 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 砂糖 しょうゆ だし汁 砂糖 しょうゆ グリーンピース ②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①うどん 豚肉 油 油揚げ 人参 大根 しめじ ねぎ 煮干し みそ しょうゆ ②きゅうり 人参 キャバツ ごま油 砂糖 しょうゆ	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(すりごま) しょうゆ ②豆腐 チンゲン菜 人参 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ
果物	バナナ(乳児)		バナナ(乳児)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)		オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)
No.	3A	204	19	97	148		88	145	29	31		160	181
お や つ	ココアパンケーキ ホットケーキミックス 水 砂糖 ココアパウダー ほほえみ(乳児用ミルク)	きな粉豆 水煮大豆 砂糖 塩 水 きな粉	おやき じゃが芋 小麦粉 ベーキングパウダー 玉葱 焼き豚 パセリ 油 塩 こしょう	スノーボール 小麦粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 粉砂糖	くるくるコンソメポテト じゃがいも 小麦粉 マジューブイヨン 油 パセリ	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	さつま芋チップス さつま芋 揚げ油 食塩	フルーツサンド ロールパン みかん(缶) (カスタードクリーム) 豆乳 米粉 砂糖 塩 バニラエッセンス 油	人参ブリッツ 人参 小麦粉 片栗粉 青のり ごま(すりごま) 塩 油	バレンタインケーキ ホットケーキミックス 砂糖 水 食紅 豆乳 米粉 砂糖 塩 ココアパウダー 砂糖 バニラエッセンス 油	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	おにぎり(おかか) ごはん 花かつお しょうゆ	クッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳

令和 8 年 2 月 献 立 表 北恩加島 保育所													
曜 日	水 18	木 19	金 20	土 21	火 24	水 25	木 26	金 27	土 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みそ汁	①カレーシチュー 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	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小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ 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 しょうが ごま油 砂糖 しょうゆ キャベツ マヨドレ ②白菜 人参 煮干し みそ	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) ②そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 厚揚げ 糸こんにゃく 人参 大根 ねぎ しょうが 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 キャベツ きゅうり わかめ(干) ごま油 砂糖 酢 しょうゆ トマト ②じゃがいも 玉葱 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 カレールー ②小松菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) 砂糖 酢 しょうゆ ③バナナ	①鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 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(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 こしょう 煮干し みそ しょうゆ ごま油 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	チュロス	フルーツ盛り合わせ	干菓子	ふわころコーン	おはぎ	フルーツヨーグルト	おにぎり(しらす)	干菓子				
	ごぼう 片栗粉 しょうゆ みりん 揚げ油	絹ごし豆腐 ホットケーキミックス 油 グラニュー糖	りんご バナナ	せんべい ビスケット スナック菓子	はんぺん 豆腐 コーン(缶) 片栗粉 パセリ	ごはん ゆであずき きな粉 砂糖 塩	ヨーグルト りんご みかん(缶) 砂糖	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				