

給食だより

令和 8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

早いもので今年度も最後の月となりました。

徐々に気温が上がり日中は暖かさを感じられるようになってきました。

この1年で心も体も大きく成長したことと思います。給食を通して少しでも食に興味を持ってもらえていたら嬉しいです。

今後も元気いっぱい過ごせるよう、栄養バランスを考えた給食提供に取り組んでまいります。

2月の給食



<節分>



鬼スパゲッティ



きな粉豆



今月の予定

3/3(火)お楽しみ会

3/6(金)お別れ会

3/11(水)修了式予行②

3/17(火)修了式予行③

3/19(木)修了式

3/24(火)パン作り(きりん組)

3/26(木)小松菜ちぎり(ひよこ組・あひる組・らっこ組)

3/27(金)フルーツケーキ作り(らっこ組)



<バレンタイン>



バレンタインケーキ



ひなまつり

3月3日はひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日で、桃の節句や上巳の節句ともいわれ、五節句のひとつです。

ひなまつりの行事食にはひし餅・ひなあられ・白酒・ハマグリのお汁・ちらしずしなどがあり、それぞれに込められた意味があります。

〈ひし餅・ひなあられ〉

3つの色に願いが込められています
桃色「魔除け」 白色「洗浄」 緑色「健康」

〈白酒(甘酒)〉

厄除けの意味が込められています。

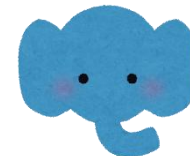
〈ハマグリのお汁〉

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わないことから、将来夫婦円満に暮らせるよという意味が込められています。

〈ちらしずし〉

具のエビは腰が曲がっていて「長寿」の象徴。
レンコンは穴が開いていて「先の見通しがきく」、
豆は「まめに働ける」など縁起のいい具材がたくさん入っています。

♪リクエスト給食を行います♪



ぞう組のおともだちは3月で給食が最後になります。

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年間の振り返りをしよう!

みんなは保育所やおうちでどんな食生活を送ってきたかな？

自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってみよう。

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。

ごはんのじゅんぴ、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。

曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	
	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16	
ぞう組リクエスト給食週間														
行事		お楽しみ会			お別れ会			避難訓練	修了式予行②	お別れ遠足	お別れ遠足			
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・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	
No.	117	193	57	135	お別れ会バイキング 143-1		145	26	171	90A	137	136	185	
献立名	①栄養ラーメン ②中華和え	①あけぼのごはん ②筑前煮 ③すまし汁	①鶏の照り焼き・白和え ②すまし汁	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①焼きそばパン ④ポテトフルーツサンド ⑤サラダ ②から揚げ ⑥スープ ③シャウエツゼン ⑦フルーツ盛り合わせ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①きのこカレー ②サラダ	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①しらすとツナのスパゲッティ ②具だくさん汁	①豚汁 ②ささみ和え	①マーボー丼 ②中華和え ③もやしスープ	①中華丼 ②すまし汁	①パンプキンラタン ②サラダ ③すまし汁	
主食	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	パン		ごはん	ごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	①中華そば 豚肉 ちくわ 小松菜 人参 もやし しいたけ(干) ごま油 塩 こしょう スープの素 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ごはん 人参 塩 しょうゆ だし昆布 ②鶏肉 さといも 人参 しいたけ(干) ごぼう 砂糖 しょうゆ ③花麩 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 豆腐 糸こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ(干) ごま(すりごま) 白みそ 砂糖 しょうゆ ②かぶら わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 牛肉 玉葱 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 えのき茸 みつば 煮干し しょうゆ 塩	①パン 中華そば 豚ミンチ 人参 キャバツ 油 こしょう ケチャップ ウスターソース パン 豆乳 米粉 砂糖 塩 油 バニラエッセンス みかん缶 ②鶏肉 砂糖 しょうゆ しょうが 片栗粉 揚げ油 ③シャウエツゼン ④じゃが芋 塩 青のり マジックイオン 油 ⑤キャバツ 人参 ツナ缶 コーン缶 ごま油 砂糖 塩 しょうゆ ⑥チンゲン菜 人参 スープの素 しょうゆ 塩 こしょう ⑦みかん バナナ りんご(幼児)	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ごはん 牛肉 玉葱 人参 エリンギ しめじ しいたけ(干) カレールー ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ	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スパゲッティ ちりめんじゃこ ツナ缶 小松菜 玉ねぎ しめじ しょうゆ スープの素 塩 油 刻みのり ②キャバツ 人参 油揚げ 大根 煮干し みそ ごま油 ねぎ	①豚肉 油揚げ 人参 白菜 玉葱 ねぎ ねぎ にら しょうゆ スープの素 塩 油 刻みのり ②ささみ 小松菜 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 白ねぎ にら しょうゆ スープの素 水 砂糖 しょうゆ みそ ごま油 片栗粉 ②チンゲンサイ コーン缶 人参 しょうゆ ごま油 ③もやし ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ	①ごはん 豚肉 人参 白菜 玉葱 ねぎ きくらげ 油 しょうゆ 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かぼちゃ 合ミンチ 玉葱 コーン(缶) 油 塩 こしょう スープの素 小麦粉 油 牛乳 塩 とろけるチーズ ②トマト きゅうり キャバツ 酢 砂糖 油 ③豆腐 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	
果物	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	りんご(乳児)			バナナ(乳児)	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)	
No.	16	88	15	17	202		14A	109	127	76	85		11B	
おやつ	パリパリ	ポテト・さつまいもチップス	バナナケーキ	ピザトースト	干菓子バイキング		干菓子	スイートポテト	豚まん	プリン	きなこちんすこう	フライドポテト	干菓子	どらやき
	春巻の皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま	じゃが芋 揚げ油 塩 さつまいも 揚げ油	ホットケーキミックス バナナ 砂糖 水	食パン (6枚切) 森の薫りハム 玉葱 パセリ ケチャップ ピザ用チーズ	せんべい ビスケット スナック菓子		せんべい ビスケット スナック菓子	さつまいも 砂糖 豆乳 塩	ホットケーキミックス 小麦粉 水 油 豚ミンチ ねぎ 春雨 しょうゆ	プリンの素 水 カラメルソース	米粉 きな粉 砂糖 油	じゃが芋 揚げ油 塩	せんべい ビスケット スナック菓子	ホットケーキミックス 水 ゆであずき
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんごジュース		お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳

令和 8 年 3 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	火 17	水 18	木 19	土 21	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	月 30	火 31	
行事	修了式予行③		修了式										
朝晩おやつ	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・牛乳	干菓子・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	
No.	129	205	112	151A	183	68	78	176	79	181	45	182	
献立名	①スパゲッティの カレーソース ②サラダ	①押し寿司 ②魚の野菜焼き ③すまし汁 ④フルーツ盛り合わせ	①きつねうどん ②肉じゃが	①焼きめし ②スープ	①とりのたきこみご飯 ②大根そぼろ煮 ③みそ汁	①さばのみそ煮 ②吉野汁	①信田袋煮・ ごま和え ②みそ汁	①肉みそ丼 ②磯和え ③スープ	①炒り煮 ②みそ汁	①牛とごぼうの たきこみごはん ②味噌汁	①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①鶏の西京焼き 切干大根煮 ②すまし汁	
主食	スパゲッティ	ごはん	うどん	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	
昼食	①スパゲッティ 油 合ミンチ 人参 玉葱 油 塩 こしょう カレールー パセリ ②キャバツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 トマト	①ごはん しいたけ(干) 砂糖 しょうゆ かまぼこ 鶏ミンチ 砂糖 しょうゆ 小松菜 煮干し しょうゆ ごま油 ごま ②鮭 塩 こしょう 人参 玉葱 しめじ 塩 油 パセリ	③花麩 みつば 煮干し 塩 しょうゆ ④みかん バナナ	①うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かまぼこ ほうれん草 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ (うす口) ②牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 煮干し 砂糖 しょうゆ	①ごはん 合ミンチ 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン(缶) スープの素 塩 こしょう	①ごはん 鶏肉 油揚げ 人参 さやいんげん ごぼう しいたけ(干) 油 塩 しょうゆ (うす口) ②大根 豚ミンチ いんげん ごま油 しょうゆ 砂糖 ③わかめ 油揚げ 煮干し みそ	①さば みそ 砂糖 しょうが ②油揚げ 人参 小松菜 大根 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①すし揚げ (1枚) 鶏ミンチ 人参 玉葱 パン粉 砂糖 塩 砂糖 しょうゆ 煮干し キャバツ ごま しょうゆ トマト ②麩 わかめ(干) 煮干し みそ	①ごはん 豚ミンチ しょうが 人参 玉ねぎ しいたけ(干) たけのこ水煮 白ねぎ ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ③キャバツ 人参 スープの素 塩 しょうゆ	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じゃが芋 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 牛肉 ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん ごま ねぎ ②厚揚げ はくさい 煮干し みそ	①さわら しょうゆ 砂糖 みりん おから 油揚げ 糸こんにゃく 人参 ねぎ しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ だし汁 ②じゃが芋 わかめ(干) 煮干し みそ	①鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん 白みそ 油 ねぎ 切干大根(干) 人参 いんげん 煮干し しょうゆ 砂糖 みりん ②しいたけ(干) わかめ 煮干し 塩 しょうゆ
果物	りんご(乳児)		りんご(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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	
No.	181	99	159		19	182	147	79	3A		38	64	
おやつ	クッキー	蒸しパン	おにぎり(ごま昆布)	干菓子	おやき	パン	フルーツ盛り合わせ	ムーンパイ	フルーツケーキ	干菓子	焼きピロシキ	お麩のラスク(のり塩)	
飲物	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	