

# 給食だより

平成30年 1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 阿曾沼 薫

## 明けましておめでとうございます

1月は天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)と言われています。家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を迎えましょう。

お休みの間は、おせち料理や美味しい食べ物をたくさん食べたり、遅くまで起きていたり、生活リズムが乱れがちになっています。

また、寒い冬は、暖房のきいた室内で過ごすことも多く、運動不足になりがちです。生活リズムを見直し、寒さに負けない健康な体作りを心がけていきましょう。

今年も子どもたちに心を込めて、安心安全でおいしい給食作りを心がけていきます。どうぞよろしくお願い致します。

## できるだけ食事のお手伝いを

年末年始のお休みの間は、ふだんより親子で一緒に過ごす時間があります。そこで、お子さんに食事のお手伝いを呼びかけてみてはいかがでしょうか。

買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずは子どもができる範囲で参加することから始めてみましょう。そして、「ありがとう。おいしいよ」の一言で、子どもの食への関心を高めていきましょう。

## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこび」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

## 春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

## 1月の 行事予定

- 12日(金) … お楽しみ会
- 18日(木) … 試食会
- 19日(金) … なかよしデー



### 《 材 料 》

(おせちの残り)

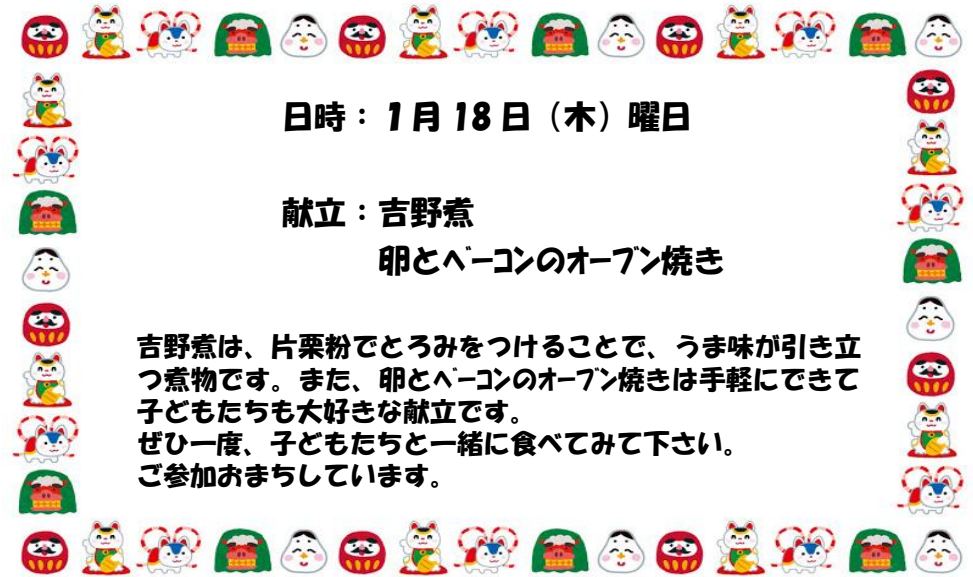
|           |         |
|-----------|---------|
| あまった煮しめ   | お茶碗1杯分  |
| えびの旨煮     | 3~4尾分   |
| ハム(塊のもの)  | 4~5cm   |
| (ホワイトソース) |         |
| バター       | 50g     |
| 小麦粉       | 大さじ5    |
| 牛乳        | 600ml   |
| 顆粒スープの素   | 小さじ1.5  |
| ピザ用チーズ    | 大さじ6    |
| ごはん       | 茶碗かるく4杯 |
| しょうゆ      | 小さじ4    |
| バター       | 適量      |

### あまったおせちで いろいろドリア



### 《 作り方 》

- 1) お煮しめは食べやすい大きさに切る。エビは殻がついているものなどは殻をむいて、大きい場合は切る。塊のハムはさいの目に切る。
- 2) ホワイトソースをつくる
  - ① 厚手の鍋に、バターを入れ火をかける。バターが溶けかけたところへ小麦粉を加え、焦げないように手早くヘラ等で粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
  - ② ①に牛乳を数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。顆粒スープの素を加え、濃度がつくまでよく混ぜ火を止める。
- 2) ご飯にしょうゆを混ぜ、バターをぬった耐熱容器にご飯をつめる。ごはんの上に、1)をちらし、その上にホワイトソースをかける。
- 3) さらにピザ用チーズをのせ、トースターまたは、250℃のオーブンで焼き目がつくまで焼く。



日時：1月18日(木)曜日

献立：吉野煮  
卵とベーコンのオープン焼き

吉野煮は、片栗粉でとろみをつけることで、うま味が引き立つ煮物です。また、卵とベーコンのオープン焼きは手軽にできて子どもたちも大好きな献立です。ぜひ一度、子どもたちと一緒に食べてみて下さい。ご参加お待ちしております。

☆ 申し込み期間 ☆  
毎月1日から10日まで  
※1回の参加人数は5名です。  
※1食分の代金として350円  
(おやつ時150円)頂きます。

☆ 対象 ☆  
幼児(3、4、5歳児)  
の保護者の方  
※1月からは  
2歳児の保護者の方も  
参加できます。

平成 30 年

1 月

献 立 表

北恩加島 保育所

| 曜<br>日      | 木<br>4  | 金<br>5   | 土<br>6  | 火<br>9  | 水<br>10   | 木<br>11  | 金<br>12  | 土<br>13  | 月<br>15  | 火<br>16  | 水<br>17  | 木<br>18  | 金<br>19  |
|-------------|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 行事          |   |  |   |   |   | 地域交流   | お楽しみ会  |  |  |  |  | 試食会  | なかよしデー   |
| 朝乳児<br>おやつ  | 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   | 干菓子・牛乳   | 干菓子・牛乳   | 干菓子・牛乳   |
| No.         | 145   | 29   | 44  | 51  | 11  | 50   | 133  | 151  | 103  | 116  | 53   | 81   | 13   |
| 献立名         | ①カレーライス<br>②果菜サラダ   | ①ポークソテー<br>②みそ汁  | ①牛肉とにらの<br>炒めもの<br>②スープ   | ①豚肉のピカタ<br>②豆腐スープ   | ①竹輪のミルク<br>カレー揚げ<br>②わかめ汁   | ①焼き魚<br>ごまみそソース・<br>添え野菜<br>②すまし汁  | ①そばろごはん<br>②ごまめ・<br>なます<br>③みそ汁  | ①焼きめし<br>②スープ  | ①ミートボール<br>スープ<br>②ケチャップソテー  | ①あんかけそば<br>②ジャーマンポテト   | ①鶏肉バーグ<br>きのこソース<br>②すまし汁  | ①吉野煮<br>②卵とベーコンの<br>オープン焼き   | ①えびフライ<br>②みそ汁   |
| 主食          | ごはん   | ごはん  | ごはん   | ごはん   | ごはん   | 分づきごはん   | ごはん  | ごはん  | ごはん  | 中華そば   | ごはん  | ごはん  | ごはん  |
| 昼<br>食      | ①ごはん<br>牛肉<br>じゃが芋<br>人参<br>玉葱<br>グリーンピース<br>レーズン<br>油<br>カレールー<br>②白菜<br>きゅうり<br>みかん(缶)<br>酢<br>塩<br>砂糖<br>油 | ①豚肉<br>人参<br>キャベツ<br>玉葱<br>ねぎ<br>油<br>塩<br>こしょう<br>②青菜<br>油揚げ<br>煮干し<br>みそ | ①牛肉<br>ごま油<br>塩<br>こしょう<br>キャベツ<br>にら<br>もやし<br>人参<br>みそ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>ごま油<br>②豆腐<br>ねぎ<br>ごま<br>スープの素<br>しょうゆ | ①豚肉<br>(一口カツ用)<br>塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>卵<br>油<br>マーガリン<br>トマト<br>キャベツ<br>②豆腐<br>チンゲン菜<br>人参<br>しいたけ(干)<br>コンソメスープの素<br>塩<br>こしょう | ①竹輪<br>さつまい<br>小麦粉<br>スキムミルク<br>カレー粉<br>揚げ油<br>ブロッコリー<br>トマト<br>マヨネーズ<br>②わかめ(干)<br>もやし<br>ねぎ<br>ごま(すりごま)<br>煮干し<br>塩<br>しょうゆ | ①ざわら<br>塩<br>油<br>白葱<br>ごま<br>みそ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>油<br>ごま油<br>だし汁<br>じゃが芋<br>塩<br>ブロッコリー<br>人参<br>②青菜<br>油揚げ<br>煮干し<br>塩<br>しょうゆ | ①ごはん<br>鶏ミンチ<br>油<br>砂糖<br>しょうゆ<br>グリーンピース<br>②ごまめ<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>ごま<br>大根<br>人参<br>ごま(すりごま)<br>酢<br>砂糖<br>塩<br>③油揚げ<br>玉葱<br>ねぎ<br>煮干し<br>みそ | ①ごはん<br>合ミンチ<br>卵<br>油<br>人参<br>ねぎ<br>玉葱<br>油<br>塩<br>こしょう<br>しょうゆ<br>②チンゲン菜<br>コーン(缶)<br>わかめ(干)<br>コンソメスープの素<br>塩<br>こしょう | ①牛ミンチ<br>玉葱<br>卵<br>パン粉<br>揚げ油<br>じゃが芋<br>人参<br>ブロッコリー<br>玉葱<br>キャベツ<br>油<br>コンソメスープの素<br>塩<br>こしょう<br>②ツナ(缶)<br>マカロニ<br>ピーマン<br>玉葱<br>油<br>塩<br>こしょう<br>ケチャップ | ①中華そば<br>豚肉<br>ちくわ<br>青菜<br>人参<br>玉葱<br>ねぎ<br>しいたけ(干)<br>油<br>煮干し<br>塩<br>しょうゆ<br>片栗粉<br>②じゃが芋<br>ベーコン<br>玉葱<br>油<br>マーガリン<br>こしょう | ①鶏ミンチ<br>卵<br>塩<br>こしょう<br>玉葱<br>片栗粉<br>油<br>しめじ<br>えのき茸<br>砂糖<br>しょうゆ<br>みりん<br>片栗粉<br>トマト<br>ブロッコリー<br>②豆腐<br>人参<br>ねぎ<br>煮干し<br>塩<br>しょうゆ | ①むぎえび<br>鶏肉<br>人参<br>さやえんどう<br>里芋<br>れんこん<br>しめじ<br>砂糖<br>塩<br>しょうゆ<br>みりん<br>片栗粉<br>②卵<br>ベーコン<br>玉葱<br>生クリーム<br>塩<br>こしょう<br>油 | ①えび(殻なし)<br>(1尾15g)<br>塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>卵<br>パン粉<br>揚げ油<br>キャベツ<br>マヨネーズ<br>きゅうり<br>人参<br>油<br>砂糖<br>しょうゆ<br>②青菜<br>玉葱<br>煮干し<br>みそ |
| 果物          | オレンジ(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)   | りんご(乳児)  | バナナ(乳児)  | りんご(乳児)  | オレンジ(乳児)   | バナナ(乳児)  | オレンジ(乳児)   | りんご(乳児)  |
| No.         | 3   | 45   |   | 33  | 147   | 32   | 164  |  | 144  | 159  | 98   | 85   | 59   |
| お<br>や<br>つ | ホットケーキ<br>ホットケーキミックス<br>牛乳<br>卵<br>油<br>マーガリン   | 黒糖クッキー<br>小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>黒砂糖(粉末)<br>牛乳                       | 干菓子   | 和風ラスク<br>食パン<br>(8枚切)<br>ごま<br>マーガリン<br>青のり   | フルーツ盛り合わせ<br>(2品以上)<br>みかん<br>りんご   | 大根<br>ちりめんじゃこ<br>しょうゆ<br>上新粉<br>ねぎ<br>油  | さつまい<br>マーガリン<br>砂糖<br>栗の甘露煮   | 干菓子  | 白玉ぜんざい<br>小豆<br>砂糖<br>塩<br>白玉粉   | おにぎり(塩・煮干し)<br>ごはん<br>塩<br>煮干し   | カルピスケーキ<br>ホットケーキミックス<br>卵<br>カルピス<br>水  | フライドポテト<br>じゃが芋<br>揚げ油<br>塩  | ウィンナーロール<br>食パン<br>(10枚切)<br>ボールウィンナー<br>マーガリン<br>ケチャップ<br>小麦粉   |
| 飲料          | 牛乳  | 牛乳   | お茶  | 牛乳  | 牛乳  | 牛乳   | 牛乳   | お茶   | 牛乳   | お茶   | 牛乳   | 牛乳   | 牛乳   |

平成 30 年 1 月

献 立 表

北恩加島 保育所

| 曜 日    | 土 20  | 月 22   | 火 23  | 水 24  | 木 25  | 金 26   | 土 27   | 月 29   | 火 30   | 水 31   |  |  |
|--------|---|--|---|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 行事     |   |  | 避難訓練  |   |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 朝乳児おやつ | 干菓子・お茶  | 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・お茶   | 干菓子・牛乳   | 干菓子・牛乳   | 干菓子・牛乳   |  |  |
| No.    | 136   | 125  | 84  | 12  | 141   | 58   | 39   | 8  | 138  | 61   |  |  |
| 献立名    | ①中華丼<br>②すまし汁   | ①スパゲッティ ナポリタン<br>②わかめとコーンのスープ  | ①じゃが芋の そぼろ煮・ごま和え<br>②すまし汁   | ①トンカツ・ スイートキャロット<br>②みそ汁  | ①あけぼのごはん<br>②炒め煮<br>③みそ汁  | ①鶏のおろし ステーキ・セロリのきんぴら<br>②すまし汁  | ①五目炒り豆腐<br>②ワントンスープ  | ①白身魚の 若草揚げ・ごま和え<br>②みそ汁  | ①和風カレー丼<br>②レバーの しぐれ煮・なます  | ①ささみの チーズ焼き・ソテー<br>②もやしスープ   |  |  |
| 主食     | ご  は ん  | スバゲッティ   | 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   |  |  |
| 昼 食    | ①ごはん<br>豚肉<br>むぎえび<br>片栗粉<br>うずら卵<br>人参<br>白菜<br>玉葱<br>ねぎ<br>きくらげ<br>油<br>スープの素<br>砂糖<br>しょうゆ<br>片栗粉<br>ごま油<br>②麩<br>青菜<br>煮干し<br>塩<br>しょうゆ | ①スパゲッティ<br>ベーコン<br>ピーマン<br>キャベツ<br>玉葱<br>油<br>塩<br>こしょう<br>ケチャップ<br>卵<br>②わかめ(干)<br>もやし<br>コーン(缶)<br>しいたけ(干)<br>コンソメスープの素<br>塩<br>こしょう | ①牛ミンチ<br>人参<br>玉葱<br>じゃが芋<br>煮干し<br>砂糖<br>しょうゆ<br>ほうれん草<br>ちりめんじゃこ<br>ごま(すりごま)<br>砂糖<br>しょうゆ<br>②卵<br>しいたけ(干)<br>わかめ(干)<br>煮干し<br>塩<br>しょうゆ | ①豚肉<br>塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>卵<br>パン粉<br>揚げ油<br>ケチャップ<br>キャベツ<br>人参<br>油<br>砂糖<br>しょうゆ<br>②青菜<br>玉葱<br>麩<br>煮干し<br>みそ | ①米<br>人参<br>塩<br>しょうゆ<br>だし昆布<br>②豚肉<br>ちくわ<br>チンゲン菜<br>人参<br>もやし<br>油<br>砂糖<br>しょうゆ<br>③油揚げ<br>大根<br>わかめ(干)<br>煮干し<br>みそ | ①鶏もも肉<br>塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>油<br>大根<br>砂糖<br>しょうゆ<br>平天<br>セロリ<br>人参<br>ピーマン<br>ごま(すりごま)<br>砂糖<br>しょうゆ<br>油<br>②麩<br>ねぎ<br>煮干し<br>塩<br>しょうゆ | ①豆腐<br>鶏肉<br>卵<br>人参<br>キャベツ<br>玉葱<br>油<br>砂糖<br>塩<br>しょうゆ<br>②ワントンの皮<br>牛ミンチ<br>青菜<br>玉葱<br>油<br>スープの素<br>塩<br>しょうゆ | ①ざわら<br>塩<br>小麦粉<br>卵<br>パセリ<br>揚げ油<br>おおさかしるな<br>人参<br>しめじ<br>ごま(すりごま)<br>しょうゆ<br>②キャベツ<br>油揚げ<br>煮干し<br>みそ | ①ごはん<br>牛肉<br>玉葱<br>人参<br>ねぎ<br>油揚げ<br>カレールー<br>油<br>煮干し<br>しょうゆ<br>②鶏レバー<br>土生姜<br>砂糖<br>しょうゆ<br>大根<br>人参<br>ごま(すりごま)<br>酢<br>砂糖<br>塩 | ①ささみ<br>塩<br>こしょう<br>小麦粉<br>粉チーズ<br>パン粉<br>油<br>ピーマン<br>人参<br>キャベツ<br>玉葱<br>油<br>塩<br>こしょう<br>②もやし<br>わかめ(干)<br>ごま(すりごま)<br>コンソメスープの素<br>塩 |  |  |
| 果物     | バナナ(乳児)   | りんご(乳児)  | オレンジ(乳児)  | バナナ(乳児)   | オレンジ(乳児)  | りんご(乳児)  | バナナ(乳児)  | オレンジ(乳児)   | りんご(乳児)  | バナナ(乳児)  |  |  |
| No.    |   | 156  | 75  | 70  | 76  | 90   |  | 128  | 50   | 69   |  |  |
| お や つ  | 干菓子   | おにぎり(小松菜・じゃこ)  | 米粉あずきクッキー   | やきやきごはん   | ココアちんすこう  | えびボール  | 干菓子  | フルーツポンチ  | チョコチップマフィン   | れんこんおとし焼き  |  |  |
| 飲物     | お 茶   | お 茶  | 牛 乳   | お 茶   | 牛 乳   | 牛 乳  | お 茶  | 牛 乳  | 牛 乳  | 牛 乳  |  |  |