

## 試食会のお知らせ

北恩加島保育所では“食育”の取り組みのひとつとして、毎月1回「試食会」を実施しています。

保育室で子どもと一緒に給食を食べていただき、量・味付けや、普段、子どもが楽しくともだちと食事する姿を知ってもらい、家庭への食育へとつなげていきたいと考えています。

参加された方には当日の献立のレシピを配布しています。

また、頂いたご意見などは、今後の給食の参考にさせて頂いています。たくさんの参加をお待ちしています。

## 2月の試食会

# かりんとう



青のりがたっぷり入った、サクサク食感のかりんとうです。子どもたちも大好きなおやつです。ご参加お待ちしております！

日時：2月15日（木）15：00ごろ

### 対象

2, 3, 4, 5歳児  
の保護者の方

### 申込み期間

毎月1日～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150円)を頂戴いたします。



※行事などの都合により、変更になる場合があります。

※3月は5日（月）～8日（木）の給食を予定しています。

今年最後の試食会です。たくさんの方のご参加をお待ちしています！

### 今月のよてい

2日（金）…お楽しみ会

15日（木）…試食会（おやつ）

7日（木）…ホットケーキづくり（3・4歳）

21日（木）…ホットケーキづくり（5歳）



# 給食だより

平成30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  
給食担当 調理師 上田 彩

2月4日は『立春』で、春のおとづれを意味しますが、実際はまだまだ寒い日が続き、つつい家にこもりがちです。せまい空間に人が集まると、インフルエンザなどに感染しやすくなったり、また、運動不足で体力が落ち、免疫が低下してしまいます。天気の良い日は外へ出て元気に体を動かし、バランスの良い食事と、十分な睡眠をとりましょう。



## 病はそと、健康はうち。

『節分』とは立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆をまき、イワシの頭を門口に置いて、鬼に見立てて邪気や災難を払い清めます。

豆まきで鬼を追い払い、福の神を迎え、年の数の豆

- を食べるのは、この時期は不安定な天候が続く
- 病気になりやすいため「体の中から邪気を追い払う」という願いも込められています。



## ♡ごはんと大豆はベストカップル♡

大豆は、体内でつくることができない必須アミノ酸のリジンを含んでいます。主食である米にはリジンが少ないので、リジンが豊富な大豆や大豆製品と一緒に食べると栄養バランスが良くなります。

ごはんと味噌汁がそろった日本の食事は、理想的な組み合わせだといえますね。

### 大豆粉ときなこの違いは？

“大豆粉”と“きな粉”はどちらも原料は大豆ですが、“大豆粉”は生大豆を粉にしたもので、“きな粉”は炒った大豆を粉にしたものです。生大豆は消化が悪いので、大豆粉は必ず加熱して使用します。

大豆は良質のたんぱく質や食物繊維が豊富なので、普段のメニューに上手に取り入れてみるのもいいですね。

### レシピ紹介

#### 大豆粉のスチームケーキ

材料〔1人分〕

大豆粉 10g  
小麦粉 10g  
牛乳 25g  
卵 5g  
砂糖 5g  
ココアパウダー 1g  
ベーキングパウダー 1g



#### 作り方

- ① ボールにとき卵、砂糖を合わせる。
- ② 大豆粉、小麦粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを合わせて①と牛乳を加える。
- ③ アルミカップに②の生地を流し込み、よく蒸気のあがった蒸し器で10分蒸す。
- ④ 好みにホイップクリーム、果物などで飾りつけをする。

平成 30 年

2 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	木 1	金 2	土 3	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	火 13	水 14	木 15	金 16
行事		お楽しみ会					地域交流	乳児参観・懇談会				なかよしデー 試食会(おやつ)	
朝乳児 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・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.	80	9	134	156	64	60	150	110	75	16	95	140'	120
献立名	①みそ煮・お浸し ②すまし汁	①いわしの つみれ揚げ 干切大根煮付け ②みそ汁	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①筑前煮 ②みそ汁	①豆腐の五目焼き 添え野菜 ②みそ汁	①鶏肉の トマトソースかけ ②かぼちゃの クリームスープ	①サーモンライス ②フレンチサラダ ③すまし汁	①かやくうどん ②和えもの	①菜種煮 ②和えもの	①肉だんご 野菜あんかけ ②みそ汁	①華風スープ ②ジャーマンポテト	①かにめし ②和風ソテー ③すまし汁	①焼きそば ②卵スープ
主食	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば
昼	①里芋 ちくわ 厚揚げ こんにゃく 人参 大根 油 みそ 砂糖 煮干し	①いわしのすり身 片栗粉 卵 ごぼう ねぎ 土生姜 しょうゆ 揚げ油 干切大根 豚肉 油 ほうれん草 砂糖 しょうゆ 人参 さやいんげん 油 砂糖 しょうゆ	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 ごぼう こしょう しいたけ(干) だし汁 砂糖 しょうゆ 卵 油 ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 酢 塩	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ 板こんにゃく 里芋 油 煮干し 砂糖 しょうゆ みりん しょうゆ	①豆腐 豚ミンチ 卵 人参 ほうれん草 しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ ごま油 トマト カリフラワー ケチャップ マヨネーズ	①鶏もも肉 塩 こしょう 片栗粉 玉葱 ピーマン トマト水煮 (カット缶) パセリ 油 コンソメスープの素 しょうゆ 水 砂糖 塩 こしょう	①ごはん 塩鮭 土生姜 玉葱 人参 グリーンピース 油 ②トマト きゅうり キャベツ 酢 砂糖 油 ③豆腐 えのき茸 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 牛肉 焼き板 しめじ 人参 ねぎ わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ	①卵 厚揚げ 高野豆腐 さやえんどう 人参 玉葱 砂糖 油 だし汁 塩 しょうゆ	①合ミンチ 玉葱 卵 小麦粉 パン粉 塩 こしょう 揚げ油 卵 チンゲン菜 人参 白菜 煮干し 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①ささみ 卵 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	①米 かに(缶) ちくわ 油揚げ 人参 グリーンピース 塩 ②ベーコン 玉葱 チンゲン菜 もやし 油 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 人参 キャベツ 油 こしょう ケチャップ ウスターソース 花かつお 青のり ②卵 青菜 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉
食	②卵 ちりめんじゃこ わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	②じゃが芋 わかめ(干) 煮干し みそ	②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	②わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	②じゃが芋 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	②かぼちゃ マーガリン 牛乳 コンソメスープの素 塩 パセリ	②ほうれん草 コーン(缶) 花かつお 砂糖 しょうゆ	②ちくわ 青菜 ごま 砂糖 しょうゆ	②わかめ(干) えのき茸 煮干し みそ	②じゃが芋 ベーコン 玉葱 油 マーガリン こしょう	③豆腐 わかめ(干) みつば 煮干し 塩 しょうゆ	②卵 青菜 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	
果物	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)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)
No.	9	6		77	30	3'	153	159		2	105	80	154
おやつ	キャロットパフ	ベーグチーズケーキ	干菓子	ちりめんボール	パン粉クッキー	ホットケーキ(トッピング)	季節のくだもの	おにぎり(塩・煮干し)	干菓子	フレンチトースト	ツナマヨ蒸しパン	かりんとう	おじや
飲料	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶

平成 30 年 2 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	土 17	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28		
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.	149	88	114	152	82	30	131	1	71	52		
献 立 名	①カレーチャーハン ②春雨スープ	①ケチャップ煮 ②スパゲッティサラダ	①かき揚げうどん ②酢のもの	①サンドイッチ ②スープ	①おでん ②みそ汁	①ポークソテー マカロニサラダ ②コンソメスープ	①親子丼 ②みそ汁	①揚げ魚の 甘酢あんかけ 添え野菜 ②すまし汁	①牛肉のカレー煮 ②春雨サラダ	①ハンバーグ ②コンシチュー		
主食	ごはん	ごはん	うどん	パン	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
昼 食	①ごはん ちりめんじゃこ ハム 卵 油 人参 ピーマン 玉葱 油 カレー粉 塩 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豚肉 じゃが芋 人参 キャベツ 玉葱 セロリ 金時豆 油 ケチャップ 砂糖 塩 小麦粉 ②スパゲッティ ハム きゅうり マヨネーズ	①うどん むきえび 人参 みつば 玉葱 卵 小麦粉 揚げ油 ねぎ 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ちりめんじゃこ きゅうり わかめ(干) 砂糖 酢 しょうゆ	①食パン (10枚切×2) マーガリン ハム 卵 きゅうり マヨネーズ ②ほうれん草 人参 じゃが芋 しめじ スキムミルク コンソメスープの素 塩 こしょう	①平天(1/2枚) 厚揚げ(1/2枚) 人参 じゃが芋 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ ②青菜 煮干し みそ	①豚肉 塩 こしょう りんご 油 しょうゆ マカロニ 人参 きゅうり マヨネーズ ②白菜 人参 しいたけ(干) コンソメスープの素 塩 こしょう	①ごはん 鶏肉 卵 人参 玉葱 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ 刻みのり ②油揚げ 大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①ざわら 塩 小麦粉 揚げ油 だし汁 砂糖 酢 しょうゆ 片栗粉 ねぎ ブロッコリー トマト ②そうめん(干) 卵 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①牛肉 鶏レバー マカロニ 人参 玉葱 油 カレールー 塩 ②春雨 焼き豚 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 しょうゆ だし汁	①合ミンチ 玉葱 パン粉 卵 スキムミルク 塩 こしょう 油 ケチャップ キャベツ トマト ②クリーン(缶) じゃが芋 人参 玉葱 油 塩 コンソメスープの素 マーガリン 小麦粉 スキムミルク 水		
果物	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	みかん(全児)	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)	オレンジ(乳児)		
No.		35	157	3	127	108		120	12	79		
お や つ	干菓子	黒砂糖大学いも	おにぎり(かつお・青のり)	ホットケーキ(トッピング)	プリン	チョコチップ蒸しパン	干菓子	白玉の黒みつがけ	キャラットケーキ	ムーンパイ		
飲 物	お 茶	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳	お 茶	牛 乳	牛 乳	牛 乳		