

給食だより

令和 7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

ぽかぽかと日差しがあたたかく感じられるようになりました。

早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちが給食を通して食に興味を持ってくれたら嬉しく思います。

ぞう組さんは残りわずかな時間を楽しく過ごしましょう。

3月の予定

3~18日 ぞう組 リクエスト給食

3日 ひな祭りメニュー

7日 お別れ会バイキング

10日 ぽんだ・きりん組

クッキー作り

11日 災害食

17日 きりん組 パリパリ作り

21日 乳児 バナナケーキ作り

2月の献立



ミートスパゲティ



恵方巻



バレンタイン

ホワイトシチュー



バレンタインケーキ



旬の食材

<小松菜>

今では通年出荷されていますが、本来は寒い冬の時期に取れる野菜だったので、冬菜・雪菜ともよばれます。寒さに強く、霜の降りた後の方が甘みも増し、葉も柔らかくなります。

ビタミン・カルシウム・鉄分に富み、風邪予防にも効果的です。
アクも少ないのでいろいろな料理に使うことができます。



<さわら>

成長とともに呼び名が変わる出世魚です。

クセがなく上品な味わいが特徴で、春は身が柔らかくあっさりとしていて、冬は脂がのっていて少しこってりとしています。

ビタミン類が豊富で DHA はサンマやイワシよりおいといわれています。



<いちご>

ビタミン C が豊富に含まれているので風邪予防、水溶性食物繊維で腸内環境を改善し便秘の解消につながります。

色鮮やかでハリがあり、ヘタの緑が濃くて乾いてないもののおいしいいちごと言われています。



ぞう組のおともだちは 3 月で保育所の給食が最後です。

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年間の食事振り返りチェック★

旬の食材を食べることはできたかな？
食事のマナーは守れたかな？
ご家庭でも一度チェックしてみましょう。

- 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。
- ごはんのじゅんび、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。
- すぱ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。

令和 7 3 献 立 表 北恩加島 保育所

曜日	土 1	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	
ぞう組リクエスト給食週間														
行事	お楽しみ会					お別れ会				予行		幼児遠足	乳児遠足	
朝乳 おやつ	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	干菓子・お茶	
No.	151	141	126	91	161	お別れ会バイキング		136	15	145	57	172	117	134
献立名	①焼きめし ②スープ	①あけぼのごはん ②肉じゃが ③すまし汁	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①さつまい ②ちくわの 磯辺揚げ	①ぶりとさつま芋 の甘辛煮 和え物 ②みそ汁	①サンドイッチ ②鶏のから揚げ ③パンキングラタン ④シャウエッセン	⑤サラダ ⑥ポテト ⑦スープ ⑧フルーツ盛り合わせ	①中華丼 ②すまし汁	①チキン南蛮 ②みそ汁	①カレーライス ②サラダ ③プリン	①鶏の照り焼き・ 白和え ②すまし汁	①高野豆腐の そばろごはん ②すまし汁	①栄養ラーメン ②春巻き	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ
主食	ごはん	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん	パン		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん
昼食	①ごはん 合ミンチ 人参 ねぎ 玉ねぎ 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン缶 わかめ スープの素 塩 こしょう	①米 人参 塩 しょうゆ だし昆布 ②牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ③麩 みつば わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉ねぎ 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 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 さつまいも 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②ちくわ 小麦粉 水 青のり 揚げ油 キャベツ マヨドレ	①ぶり さつまいも しょうゆ 砂糖 片栗粉 油 いりごま 小松菜 人参 しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し みそ	①食パン いちごジャム 豆乳ココアスタード ツナマヨ ビーフシチュー ②鶏肉 砂糖 しょうゆ しょうが 片栗粉 揚げ油 ③かぼちゃ 合ミンチ 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 パセリ	④シャウエッセン ⑤キャベツ 人参 コーン缶 ハム しょうゆ ⑥じゃがいも 塩 青のり さつまいも 砂糖 しょうゆ 黒ごま 油 ⑦チンゲン菜 人参 コーン缶 スープの素 塩 しょうゆ ⑧みかん バナナ りんご	①ごはん 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ きくらげ 油 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鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酢 揚げ油 マヨドレ 玉葱 砂糖 パセリ キャベツ しょうゆ ②しめじ 人参 スープの素 ねぎ みそ 煮干し	①ごはん 牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ グリーンピース カレールー ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ ③プリンの素 水 カラメルソース	①鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 豆腐 こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ すりごま 白みそ 砂糖 しょうゆ ②かぶら (葉なし) わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏ミンチ 干しいたけ 白葱 たけのこ 高野豆腐 人参 砂糖 しょうゆ みりん 煮干し ③大根 わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①中華そば 豚肉 ちくわ 小松菜 人参 もやし しいたけ ごま油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ②豚ミンチ 春雨 たけのこ しいたけ いら 油 しょうゆ 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油 小松菜 ちりめんじゃこ しょうゆ	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 こしょう しいたけ 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
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)			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.		14	154	93	150				13	64	83	76	109	
おやつ	干菓子	スイートポテト	おはぎ	チキンナゲット	ポップコーン	干菓子		干菓子	クッキー	お麩のラスク	アメリカンドッグ	きなこちんすこう	豚まん	干菓子
飲物	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳		お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶

令和 7 年 3 月 献 立 表 北恩加島 保育所

曜日	月 17	火 18	水 19	金 21	土 22	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	月 31	
行事		予行	修了式										
期乳児おやつ	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	干菓子・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.	68	162	143	137	148	84	124	40	1	42	154	52	
献立名	①さばのみそ煮 ②吉野汁	①照り焼きバーガー ②さつまいもチップス ③スープ	①五日 ひじきごはん ②そうめん汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①クリームドリア ②スープ	①じゃが芋の そぼろ煮・ ごま和え ②すまし汁	①にゅうめん ②かぼちゃの そぼろあんかけ	①厚揚げの みそ炒め ②かき卵汁	①焼魚 ひじきのごまあえ ②すまし汁	①ビーフンの 炒めもの ②チンゲン菜の スープ	①和風チャーハン ②春雨スープ	①ハンバーグ ②スープ	
主食	ごはん	パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	そうめん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	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 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①パン 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが キャベツ マヨドレ ②さつまいも 揚げ油 ③白菜 人参 玉葱 スープの素 塩 こしょう	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ 油 砂糖 うすくちしょうゆ ②そうめん しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 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 ②もやし ねぎ すりごま スープの素 しょうゆ 塩	①ごはん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 塩 ケチャップ 玉ねぎ 豆乳 マジューション 塩 米粉 油 パセリ ②白菜 しめじ スープの素 塩 こしょう	①牛ミンチ 人参 玉ねぎ じゃがいも 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 ちりめんじゃこ すりごま 砂糖 しょうゆ ②卵 しいたけ わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①そうめん(干) 豚肉 人参 みつば かまぼこ しいたけ わかめ 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②卵 ほうれん草 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①鮭 塩 ひじき 人参 ほうれん草 もやし ごま しょうゆ ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①ビーフン 豚肉 コーン缶 ピーマン 人参 キャベツ たけのこ (水煮) しいたけ 油 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ②卵 チンゲン菜 スープの素 塩 片栗粉	①ごはん ちりめんじゃこ ハム 人参 ピーマン 玉ねぎ 油 塩 こしょう 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合ミンチ 玉ねぎ パン粉 水 人参 塩 こしょう 油 ケチャップ キャベツ トマト ②白菜 人参 玉ねぎ 油 塩 スープの素	
果物	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)	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)	りんご(乳児)	
No.	16	10	148	15		50	158	73	32	171		170	
おやつ	バリバリ&チーズバリバリ 春巻きの皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま 粉チーズ 塩 こしょう	ざくざくアップルケーキ りんご レモン汁 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 バニラエッセンス	コーンフレークのおこし コーンフレーク マシュマロ 油	バナナケーキ 干菓子	ビスケット せんべい スナック菓子	ホットケ-キックス 水 砂糖 バナナ チョコチップ(幼児)	ホットケ-キックス 水 砂糖 チョコチップ(幼児)	おにぎり(コーン塩昆布) ごはん 塩昆布 コーン缶	きなこマフィン 米粉 きな粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳	大根もち風おやき 大根 ちりめんじゃこ しょうゆ 上新粉 ねぎ 油	ココアムース 粉寒天 コーンスターチ ココアパウダー 砂糖 牛乳	干菓子	パン 強力粉 砂糖 ドライイースト 塩 スキムミルク ぬるま湯 有塩バター 小麦粉
飲料	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	