

給食だより

令和5年 4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 高木 彩花

ご入所・ご進級おめでとうございます。

色とりどりに咲く花々とともに、新しいおともだちの入所を迎える季節となりました。

今年度も保育所で過ごす一日一日を元気に、楽しく過ごせるよう、おいしく安全な給食提供をしていきます。

4月の予定

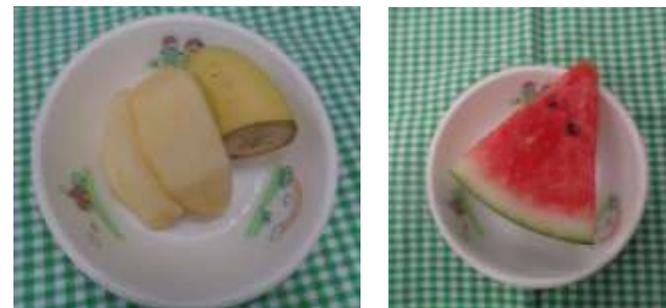
1日 進級式

6日 入所式

28日 行事食（子どもの日）

北恩加島保育所の給食

季節ならではの食材や行事を大切に給食を作っています。



また、食事についてのお悩みなども一緒に解決できればと考えておりますので気軽にご相談ください。

北恩加島保育所の給食について

- ・冷凍食品不使用
- ・できる限り化学調味料を使わず、天然の煮干しや昆布だしを使用
- ・素材の味を生かすため、薄味でもおいしい調理
- ・できる限り近郊産、国産で安全な食材を使用
- ・週5回の手作りおやつ実施
- ・旬や年中行事を取入れた献立内容
- ・アレルギー対応



北恩加島保育所の食育活動

食事が楽しいと感じてもらえるような行事食やクッキングなど、毎月様々な食育活動を行っています。

今年度も楽しい食育活動をたくさん考えていきます。



食材の原産地を公開しています



保育所の給食やおやつに使用する食材はできる限り国産の近郊で生産されたものを使用しています。毎月、食材の産地の一覧表を事務所横のホワイトボードに掲示しています。

試食会

北恩加島保育所では、毎日の給食、おやつを子どもたちがどのように食べているのかを知っていただくための取り組みとして月1回の試食会を設けています。

コロナウイルスの影響で現在は休止となっております。再開する際は連絡させていただきますのでご了承ください。

展示食

毎日の給食とおやつを事務所の入り口に展示しています。子どもたちがどんなものをどれくらい食べているか、子どもたちと一緒に見て下さいね。

よい子ネットでもご覧いただけます。

よい子ネット 北恩加島保育所

<http://www.yoiko-net.jp/>

令和 5 年 4 月

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
行事													
朝乳 児お	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	干菓子・牛乳	干菓子・お茶
No.	143	160	30	84	110	145	161	3	90	19	156	72	43
商 立	①ひじきごはん ②そうめん汁	①うさぎカレー ②彩りサラダ	①ポークソテー ②マカロニサラダ ③スープ	①じゃが芋の そばろ煮 ②ごま和え ③すまし汁	①かやくうどん ②和え物	①カレーライス ②サラダ	①クリームドリア ②スープ	①魚のあんかけ ②ごま和え ③ヨーグルトサラダ	①切干ごはん ②豚汁 ③和え物	①鶏のからあげ ②添え野菜 ③のっぺい汁	①わかめごはん ②筑前煮 ③みそ汁	①肉じゃが ②おかか和え ③すまし汁	①チャブチェ ②わかめスープ
主食	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ 油 砂糖 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 人参 塩 こしょう しょうゆ 出汁昆布 人参 アスパラガス コーン 玉葱 豚ミンチ のり カレールー ②キャベツ きゅうり ミニトマト しょうゆ ごま油 砂糖	①豚肉 塩 こしょう 油 しょうゆ ②マカロニ 人参 きゅうり マヨドレ ②白菜 人参 しいたけ スープの素 塩 こしょう	①牛ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 煮干し 砂糖 しょうゆ ②小松菜 ちりめんじゃこ すりごま 砂糖 しょうゆ ③しいたけ わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 豚肉 かまぼこ しめじ 人参 玉葱 ねぎ わかめ 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン しょうゆ	①ごはん 牛ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 油 塩 ケチャップ 玉葱 油 豆乳 マジープイオン 塩 小麦粉 パセリ ②コーン 小松菜 中華味 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 油 塩 煮干し しょうゆ 片栗粉 ②ブロッコリー しょうゆ すりごま ③バナナ りんご ヨーグルト 砂糖	①ごはん 切干大根(乾) 油揚げ 人参 煮干し しょうゆ 砂糖 みりん ②豚肉 人参 大根 ねぎ 煮干し みそ ③ささみ 小松菜 しょうゆ	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 ②キャベツ マヨドレ ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん わかめ 塩 煮干し いりごま ②鶏肉 人参 ごぼう れんこん 厚揚げ つきごんにやく 煮干し しょうゆ みりん 砂糖 ③豆腐 ねぎ 煮干し みそ	①豚肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 ピーマン 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②小松菜 人参 しいたけ かつお節 しょうゆ 砂糖 ③麩 ねぎ 煮干し みそ	①豚肉 しょうゆ 春雨 玉葱 人参 ピーマン もやし 砂糖 しょうゆ ごま 油 ごま油 ②わかめ ねぎ すりごま スープの素 塩	
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)	りんご(乳児)	バナナ(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)
No.		99	148	65	70	83		16	3	169	147	128	
お や つ	干菓子	ひよこパン	コーンフレークのおこし	五平もち	おにぎり	アメリカンドッグ	干菓子	パリパリ	揚げパン	さつまいも蒸しパン	フルーツ盛り合わせ	フルーツポンチ	干菓子
飲物	お茶	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶

令和 5 年 4 月

献立表

北恩加島 保育所

曜日	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28		
行事												こどもの日のつどい	
朝乳 児お	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		
No.	118	141	18	54	91	79	135	24	112	7	55		
商 立	①みそ煮込みうどん ②鶏のうま煮 ③添え野菜	①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁	①炒め物 ②すまし汁 ③バナナ	①豆腐ハンバーグ ②サラダ ③みそ汁	①さつま汁 ②ちくわの磯辺揚げ ③添え野菜	①炒り煮 ②ごま和え ③みそ汁	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①かぼちゃコロッケ ②添え野菜 ③すまし汁	①きつねうどん ②チキンごぼう	①魚の磯辺揚げ ②ごま和え ③みそ汁	①ミートローフ ②サラダ ③スープ		
主食	うどん	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	ごはん		
昼 食	①うどん 豚肉 コーン 人参 もやし たけのこ わかめ ねぎ 油 煮干し みそ しょうゆ ②鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖 いりごま ③キャベツ	①米 人参 塩 しょうゆ だし昆布 ②豚肉 ちくわ チンゲン菜 人参 もやし 油 砂糖 しょうゆ ③油揚げ 大根 わかめ 煮干し みそ	①鶏肉 油 キャベツ 人参 玉葱 しいたけ 小麦粉 たけのこ しいたけ 砂糖 しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ ③バナナ	①合ミンチ 豆腐 人参 玉葱 しいたけ 小麦粉 パン粉 塩 こしょう しょうゆ 油 ケチャップ ②キャベツ 人参 コーン しょうゆ ②玉葱 人参 ねぎ みそ 煮干し	①豚肉 さつま芋 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 ③キャベツ マヨドレ	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ブロッコリー しょうゆ すりごま ②じゃが芋 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	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 すりごま しょうゆ ③油揚げ えのき ねぎ 煮干し しょうゆ 塩	①かぼちゃ 合ミンチ 玉葱 油 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 ②トマト ブロッコリー マヨドレ ②しいたけ わかめ 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ かまぼこ 小松菜 煮干し 砂糖 塩 うすくちしょうゆ ②鶏肉 ごぼう 片栗粉 しょうゆ みりん 揚げ油 ②大根 わかめ 煮干し みそ	①たら 塩 水 小麦粉 青のり 揚げ油 ②小松菜 人参 もやし すりごま 砂糖 しょうゆ ②大根 わかめ 煮干し みそ	①合ミンチ 玉葱 人参 パン粉 ケチャップ ウスター 塩 こしょう 油 ②キャベツ きゅうり しょうゆ 砂糖 酢 ②コーン 人参 パセリ 中華味 塩 こしょう		
果物	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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)		
No.	163	150	93	73	89		85	64	159	15	180		
お や つ	おにぎり	ポップコーン	チキンナゲット	きなこマフィン	豆腐ドーナツ	干菓子	フライドポテト	お麩のラスク	おにぎり	バナナケーキ	ジャムサンド		
	ごはん わかめ 塩 しょうゆ	ポップコーン用コーン 油 塩	鶏ミンチ 木綿豆腐 塩 こしょう 揚げ油 ケチャップ	米粉 きなこ ベーキングパウダー 砂糖 豆乳	豆腐 ホットケーキミックス 揚げ油		じゃが芋 揚げ油 塩	麩 砂糖 油	ごはん 人参 しょうゆ 塩 煮干し	ホットケーキミックス 砂糖 水 バナナ	食パン イチゴジャム 粉糖 ココアパウダー		
飲物	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳		