

給食だより

令和6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

入所、進級おめでとうございます。

今年度も子どもたちが毎日楽しく給食が食べられるよう、安全で美味しい給食作りに努めますのでよろしくお願いいたします。

また、食事のことでお悩みがありましたら、一緒に解決していきたいと思っておりますので、お気軽にお声がけください。

4月の予定

1日 進級式

(うさぎカレー、ひよこパン)

3日 入所式

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



3月の行事食

ひなまつり (ちらしずし・桜もち風)



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/>

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。



給食がはじまります

初めのうちは、こどもたちも新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張を覚えることと思います。

給食はどんな人がそんな場所で作っているのか知ることは、安心に繋がります。給食職員一同、教室に足を運び、給食を食べることを楽しんでもらえるよう努めますので、ご家庭でも話題にしてみてください。



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。

令和 6 年 4 月

献立表

北恩加島 保育所

曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
行事													
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	干菓子・お茶	干菓子・牛乳
No.	160	26	156	110	84	43	145	3	19	90	30	161	72
商 立	①うさぎカレー ②彩りサラダ	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①わかめごはん ②筑前煮 ③みそ汁	①かやくうどん ②和え物	①じゃが芋の そば煮 ②ごま和え ③すまし汁	①チャプチェ ②わかめスープ	①カレーライス ②サラダ	①魚のあんかけ ②ごま和え ③フルーツ盛り合わせ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①豚汁 ②和え物	①ポークンテー ②マカロニサラダ ③スープ	①クリームドリア ②スープ	①肉じゃが ②おかか和え ③すまし汁
主食	ごはん	ごはん	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ごはん 人参 塩 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 赤ピーマン しょうゆ ごま油 砂糖	①豚ミンチ 春雨 たけのこ水煮 しいたけ にら 油 しょうゆ 春巻きの皮 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 ねぎ すりごま スープの素 塩 こしょう	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 つきこんにゃく 煮干し しょうゆ みりん 砂糖 ③豆腐 ねぎ 煮干し みそ	①うどん 豚肉 かまぼこ しめじ 人参 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	①ごはん 牛ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 油 カレールー ②キャベツ きゅうり コーン缶 しょうゆ ③バナナ りんご	①たら 塩 片栗粉 揚げ油 人参 玉葱 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	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 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	②豚肉 人参 大根 白菜 玉葱 ねぎ 煮干し みそ ③ささみ 小松菜 しょうゆ	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 ③白菜 人参 しいたけ スープの素 塩 こしょう	①ごはん 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン 油 塩 ケチャップ 玉葱 油 豆乳 マギーブイヨン 塩 小麦粉 パセリ ②コーン 小松菜 中華味 塩 しょうゆ	①豚肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 グリーンピース 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
果物	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)	りんご(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)
No.	99	73	79	70	147		93	16	65	169	150		128
お や つ	ひよこパン	きなこマフィン	ムーンパイ	おにぎり	フルーツ盛り合わせ	干菓子	チキンナゲット	パリパリ	五平もち	さつまいも蒸しパン	ポップコーン	干菓子	フルーツポンチ
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳

令和 6 年 4 月

献立表

北恩加島 保育所

曜日	火 16	水 17	木 18	金 19	土 20	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27	火 30
行事												
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・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.	118	141	18	54	151	91	135	40	112	7	143	24
商 立	①みそ煮込みうどん ②鶏のうま煮	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焼きめし ②スープ	①さつま汁 ②ちくわの磯辺揚げ	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①みそ炒め ②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ひじきごはん ②そうめん汁	①かぼちゃコロッケ ②すまし汁
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	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 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 ごしょう しょうゆ 油 ケチャップ ②キャベツ 人参 コーン しょうゆ ③玉葱 人参 ねぎ みそ 煮干し	①ごはん 合ミンチ 油 人参 白菜 ねぎ 玉葱 油 塩 ごしょう しょうゆ ②小松菜 コーン缶 わかめ 中華味 塩 ごしょう	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 キャベツ マヨドレ	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 しいたけ コーン缶 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ③油揚げ えのき ねぎ 煮干し しょうゆ 塩	①豚肉 もやし 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②小松菜 しいたけ コーン缶 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	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 砂糖 揚げ油	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 ③大根 わかめ 煮干し みそ	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かぼちゃ 合ミンチ 玉葱 油 塩 ごしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 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
果物	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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)
No.	163	148	83	66		89	155	64	159	15		27
お や つ	おにぎり	コーンフレークのおこし	アメリカンドッグ	青のりのじゃが丸	干菓子	豆腐ドーナツ	りんご	お麩のラスク	おにぎり	バナナケーキ	干菓子	ココアパンケーキ
	ごはん わかめ 塩 しょうゆ	コーンフレーク マシュマロ 油	シヤウエッセン ホットケーキミックス 揚げ油 ケチャップ	じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油		豆腐 ホットケーキミックス 揚げ油	りんご 干菓子(幼児)	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		ホットケーキミックス 砂糖 水 ココアパウダー
飲物	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳