給　食　だ　よ　り

令和５年 10 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

日が暮れる時間も少しずつ早くなり、風邪や陽射しが秋らしくなってきました。
この時期は、活動量や食欲が増し、子どもたちは心身ともに成長するときでもあります。
秋の味覚をたくさん感じていきましょう。

今月の予定

11 日　バナナケーキ作り（０.１歳）
13 日　クッキー作り（幼児）
16.18 日　梨、柿に触れる（全児）
16～19 日　いもほり（全児）
19 日　スイートポテト作り（２歳）
31 日　行事食（ハロウィン）
幼児　おにぎりづくり
5 歳　野菜洗い

10 月 31 日はハロウィンです。
海外での秋の収穫を祝う行事とされ、シンボルとしてかぼちゃが使われます。

最近では日本でも主流の行事になってきましたね。
お家でおやつを作ってパーティーをたのしんでみてはいかがでしょうか。

かぼちゃケーキ

材料（大きさ 9×14cm のもの）

・かぼちゃ　150ｇ
・絹ごし豆腐　150ｇ
・砂糖　おおさじ 2
・片栗粉　おおさじ 1 と 1/2
・きなこ　お好みで

作り方

①かぼちゃは一口大に切り、600W て 4 分加熱します
②①で柔らかくなったら皮と実を分けます。（実を使用します）
③②と豆腐、片栗粉、砂糖をミキサーにかけて撹拌します
④③を 600W で 2 分加熱し、よく混ぜます→2 回行います
⑤型に入れて粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やします
⑥冷えたらお好みできな粉を振ります

10 月 10 日は「目の愛護デー」です

子どものころは目が最も育つ時期です。
健康な目を保つためにもきちんと栄養を摂ることが大切です。

・ビタミン A…目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぎます。
（緑黄色野菜・レバー・卵（黄身）など）

・ビタミン B…B1、B12 は目の神経系に働き、視力低下を予防します。
（豚肉、卵、豆類など）

・ビタミン C…目の充血や疲れを予防します。
（緑黄色野菜、果物、イモ類など）

・DHA…目の神経にたくさん存在します。視覚からの情報伝達を助けます。
体内でほとんど生成されないため食品から積極的に摂取しましょう。
（いわし、さんま、さばなどの青魚）

新米の季節です

新米はお米がふっくらとして
とてもおいしいですよ。
お米を炊くのは
立派な調理です。
お家での親子クッキングに
いかがでしょうか。

おこめのとぎかた

①ぼうる のなかに ざる をいれて
おこめをいれます

②①にみずをいれてやさしくかきまぜます
※みずがしろくなるよ！

③②を「くるくる、ぎゅっぎゅっ」と
てのひらでといでいきます

9 月の給食

防災食

9 月 1 日は防災の日でした。
缶詰やビスケットなどを用いて防災食の調理をしました。

きのこ

秋の味覚「きのこ」を実際に見て、様々なきのこの違いを感じました。

令和　5　年　10 月　　献　　立　　表　　北恩加島 保育所

曜	月	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火
日	2	3	4	5	6	7	10	11	12	13	14	16	17
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・お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	57	117	135	158	49	94	180	72	110	24	137	96	66
献立名	①鶏の照り焼き・白和え ②すまし汁	①栄養ラーメン ②中華和え	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁	①つくね焼き ②磯和え ③みそ汁	①魚の野菜焼き・煮浸し ②みそ汁	①白菜スープ ②いんげんのツナソース	①豆腐の五目焼き チンゲン菜のとろみ炒め ③みそ汁	①肉じゃが・おかか和え ③みそ汁	①かやくうどん ②和えもの	①さつま芋コロッケ ②添え野菜 ③すまし汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①カレースープ ②フレンチサラダ	①鮭のクリームグラタン 添え野菜 ②スープ
主食	ご　は　ん	中華そば	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	パ　　ン	ご　は　ん
昼食	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 ごま 白味噌 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きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ	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 ごま しょうゆ ③油揚げ えのき みつば 煮干し しょうゆ 塩	①鶏ミンチ 豆腐 れんこん 片栗粉 塩 しょうゆ みりん 砂糖 いりごま ②小松菜 もやし 人参 焼きのり しょうゆ ②かぶ かぶの葉 油揚げ 煮干し みそ	①たら 塩 こしょう 人参 玉葱 しいたけ 塩 油 パセリ 小松菜 ごま油 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②麸 みつば 煮干し みそ	①白菜 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 パセリ 油 小麦粉 豆乳 水 塩 こしょう ②いんげん ツナ缶 しょうゆ	①豆腐 鶏ミンチ さつまいも 人参 ひじき しょうゆ しょうが 塩 片栗粉 チンゲン菜 人参 えのき 油 塩 水 スープの素 片栗粉 ②大根 玉葱 白ねぎ わかめ 煮干し みそ	①牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 グリンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 しいたけ 花かつお しょうゆ 砂糖 ③麸 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 コーン缶 花かつお 砂糖 しょうゆ	①さつま芋 鶏ミンチ 玉葱 塩 上新粉 水 パン粉 揚げ油 ケチャップ ②キャベツ しょうゆ ③えのき しいたけ ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 白葱 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 ごま スープの素 しょうゆ 塩	①牛肉 玉葱 じゃが芋 キャベツ 人参 油 カレールウ 塩 ②ハム 白菜 きゅうり 酢 油 砂糖 塩	①鮭 玉葱 しめじ 油 塩 こしょう 小麦粉 マギーブイヨン 油 豆乳 塩 人参 ②キャベツ コーン缶 パセリ スープの素 塩 こしょう
果物	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)	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)	バナナ(乳児)
No.	85	156	150	155	16		38	15	157	180		154	54
おやつ	フライドポテト	おにぎり	ポップコーン	りんご	パリパリ	干菓子	焼きピロシキ	バナナケーキ	おにぎり	クッキー	干菓子	梨	ごまサブレ
	じゃが芋 揚げ油 塩	ごはん 鮭 いりごま	ポップコーン用コーン 油 塩	りんご 干菓子（幼児）	春巻の皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま		食パン ツナ 小麦粉 マヨドレ パセリ	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 砂糖 水 バナナ	ごはん ツナマヨ マヨドレ	小麦粉 マーガリン 砂糖		梨 干菓子（幼児）	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 水 黒ごまペースト グラニュー糖 油 白ごま
飲物	牛　乳	お　茶	牛　乳	牛　乳	牛　乳	お　茶	牛　乳	牛　乳	お　茶	牛　乳	お　茶	牛　乳	牛　乳

令和　5　年　10　月　　献　立　表　　北恩加島 保育所

曜	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	
日	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	31	
行事												お楽しみ会	
朝乳 児お	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	干菓子・牛乳	
No.	26	53	40	151	69	127	175	90	156	143	181	148	
献立名	①春巻・ しらす和え ③中華スープ	①鶏肉バーグ きのこソース ②すまし汁	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁	①焼きめし ②スープ	①鶏と野菜の うま煮・ ごま和え ②すまし汁	①しらすとツナの スパゲッティ ②具だくさん汁	①高野豆腐の そぼろごはん ②すまし汁	①豚汁 ②ささみ和え	①筑前煮 ②みそ汁	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	つみれ団子汁 ②和え物	①かぼちゃカレー ②おばけ大根のサラダ	
主食	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	分づきごはん	ご　は　ん	スパゲッティ	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	
昼食	①豚ミンチ 春雨 たけのこ 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(干) ねぎ ごま スープの素 塩 こしょう	①鶏ミンチ 水 塩 こしょう 玉葱 片栗粉 油 しめじ えのき 砂糖 しょうゆ 油 トマト ブロッコリー ②豆腐 人参 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②麸 ほうれん草 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 合ミンチ 人参 ねぎ 玉葱 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鶏肉 じゃが芋 人参 いんげん 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ ブロッコリー ごま しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①スパゲッティ 玉葱 しらす しめじ 小松菜 ツナ しょうゆ スープの素 塩 油 刻みのり ②キャベツ 人参 大根 玉葱 油揚げ 煮干し みそ ごま油	①ごはん 鶏ミンチ 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 ③麸 ねぎ 煮干し しょうゆ 塩	①豚肉 油揚げ 人参 白菜 玉葱 ねぎ 油 煮干し みそ ②小松菜 ささみ しょうゆ	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ こんにゃく 里芋 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ（干） 玉葱 ねぎ 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いわし 鶏ミンチ 玉葱 みそ しょうが 水 片栗粉 かぼちゃ 人参 ねぎ ②ほうれん草 えのき しょうゆ	①ごはん ケチャップ 塩 こしょう いんげん のり 人参 玉葱 合ミンチ カレールウ ②大根 キャベツ コーン 人参 しょうゆ	
果物	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)	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)	バナナ(乳児)	
No.	153	14	25		43	158	10	148	89		62	73	
おやつ	柿	スイートポテト	さつまいもの二色焼き	干菓子	マロンケーキ	おにぎり	ざくざくアップルケーキ	コーンフレークのおこし	豆腐ドーナツ	干菓子	じゃが芋の磯辺焼き	おばけマフィン	
	柿 干菓子（幼児）	さつま芋 砂糖 豆乳 塩	さつま芋 油 ごま 青のり		ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 栗の甘露煮 水	ごはん 塩昆布 コーン缶	りんご レモン汁 小麦粉 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 砂糖 油	コーンフレーク マシュマロ 油	豆腐 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 揚げ油		じゃが芋 片栗粉 ちりめんじゃこ 白ごま 油 しょうゆ 砂糖 水 片栗粉 きざみのり	米粉 かぼちゃパウダー ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖 豆乳 マシュマロ 粉糖 ココアパウダー	
飲物	牛　乳	牛　乳	牛　乳	お　茶	牛　乳	お　茶	牛　乳	牛　乳	牛　乳	お　茶	牛　乳	牛　乳	