給　食　だ　よ　り

令和５年１２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

今年も残すところ１ヵ月となりました。
朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪をひきやすくなります。
また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためにも、手洗いうがいをしっかり行っていきましょう。

１２月の予定

５日　　りんごに触れる（乳児）
１２日　うどん作り（５歳）
１５日　クリスマスバイキング
２０日　おにぎり作り（幼児）
２２日　冬至（かぼちゃの種取り、ゆず湯）（全児）
２８日　年越しうどん

行事食

10 月　ハロウィンメニュー（かぼちゃカレー、おばけの大根サラダ）
（おばけマフィン）
サラダのおばけは大根で、おやつのおばけはマシュマロで作りました

11 月　秋の紅葉メニュー（芋ごはん、紅葉あんかけ、どんぐり汁）
（いもほりマフィン）
どんぐりはしめじとウインナーを繋げて作りました

12 月 22 日は「冬至」です

冬至とは、1 年のうちで最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い 1 日です。
この日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、風邪をひきにくいと言われています。

また『運盛り』といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が言いとも言われています。

にんじん

れんこん

なんきん（かぼちゃ）

ぎんなん

きんかん

かんてん

うどん

この 7 つの食べ物には風邪予防に必要な栄養素のビタミン類や、炭水化物、食物繊維なども多く含まれています。

冬の野菜

小松菜…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。
おひたし、胡麻和えなどに。

大根…ビタミン C が多く消火酵素を含むので胃の消化酵素を助けます。先端は繊維質が多く、真ん中は甘く、葉に近い部分は辛味が弱くかたいという性質を、料理によって使い分けてみましょう。

白菜…味に癖が無いので鍋物、汁物、炒め物、煮物など様々な料理で楽しむことができます。ビタミン C と食物繊維が豊富。横にすると痛むので、芯を下にして立てて保存しましょう。

冬の果物

みかん…ビタミン C が果実類の中ではとても多く、洗ったり加熱したりせずに食べることができるので、栄養素を失われずに取り込めます。

キウイフルーツ…適度な甘さと酸味のキウイ。たんぱく質の分解酵素を含むので、食後に食べると消化吸収が良くなり、デザートに最適です。ビタミン C やカリウムが豊富で疲労回復や利尿作用があります。

令和　5年　12月　献立表　北恩加島 保育所

曜	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
日	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
行事													お楽しみ会
朝乳	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	干菓子・牛乳
No.	52	136	118	159	96	66	91	134	57	1	72	160	158
献立名	①ハンバーグ ②スープ	①中華丼 ②すまし汁	①みそラーメン ②じゃが芋の からあげ	①大根のそぼろ煮 ②ささみ和え ③みそ汁	①カレースープ ②フレンチサラダ	①ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｸﾞﾗﾀﾝ ②サラダ ③すまし汁	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①鶏の照り焼き・ 白和え ②すまし汁	①魚の 竜田揚げ 添え野菜 ②すまし汁	①肉じゃが ②おかか和え ③みそ汁	①高野豆腐の そぼろごはん ②すまし汁	クリスマスバイキング
主食	ご　は　ん	ご　は　ん	中華そば	ご　は　ん	パ　　ン	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	ご　は　ん	パ　　ン
昼食	①合ミンチ 玉ねぎ パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ キャベツ トマト ②じゃが芋 人参 玉ねぎ スープの素 パセリ	①ごはん 白菜 玉ねぎ たけのこ水煮 しいたけ 人参 きくらげ 豚肉 しょうが ごま油 しょうゆ 砂糖 水 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ②麩 青梗菜 煮干し 塩 しょうゆ	①中華そば 豚肉 コーン 人参 白菜 タケノコ水煮 もやし わかめ ねぎ 油 塩 こしょう 煮干し みそ しょうゆ ごま油 ②じゃがいも 揚げ油 塩	①大根 豚ミンチ いんげん ごま油 しょうゆ 砂糖 ②小松菜 ささみ しょうゆ ③じゃが芋 わかめ ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 玉ねぎ 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 マヨドレ	①かぼちゃ 合ミンチ カリフラワー コーン缶 油 塩 こしょう マギーブイヨン 小麦粉 油 豆乳 塩 パセリ ②ブロッコリー 人参 しょうゆ ③豆腐 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	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 牛ミンチ 油 塩 こしょう しいたけ だし汁 砂糖 しょうゆ 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 ごま スープの素 塩 こしょう	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サバ 塩 しょうゆ 砂糖 みりん 片栗粉 キャベツ 人参 しょうゆ ③そうめん 小松菜 かまぼこ 煮干し 塩 しょうゆ	①牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ グリンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ②ほうれん草 人参 しいたけ 花かつお しょうゆ 砂糖 ③麩 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 鶏ミンチ しいたけ 白ネギ たけのこ 高野豆腐 人参 砂糖 しょうゆ みりん ②麩 ねぎ 煮干し しょうゆ 塩	①食パン いちごジャム 米粉ココアカスタード バナナ ツナマヨ きゅうり カレールウ 合ミンチ 人参 玉ねぎ ②鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 ③じゃがいも 塩 青のり 油 ④みかん ⑤シャウエッセン	⑥キャベツ 人参 コーン しょうゆ ⑦人参 玉ねぎ 白菜 パセリ スープの素 〈米粉ココアカスタード〉 豆乳 米粉 砂糖 ココア 油 塩
果物	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)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	
No.	27		158	155	160	109	30		66	181	10	150	180
おやつ	ココアパンケーキ	干菓子	おにぎり	りんご	みかん	豚まん	きなこクッキー	干菓子	青のりのじゃが丸	うどん	ざくざくアップルケーキ	ポップコーン	クリスマスケーキ
	ホットケーキミックス 砂糖 水 ココアパウダー		ごはん おかか	りんご 干菓子（幼児）	みかん 干菓子（幼児）	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 小麦粉 水 油 豚ミンチ ねぎ 春雨 しょうが しょうゆ	小麦粉 マーガリン 砂糖 きなこ		じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	強力粉 薄力粉 水 塩 煮干し みりん 砂糖 しょうゆ ねぎ	りんご レモン汁 小麦粉 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 油 砂糖 バニラエッセンス	ポップコーン用コーン 油 塩	ホットケーキミックス いちご 米粉カスタード ココアパウダー	<米粉カスタード> 米粉 豆乳 砂糖 油 塩
飲物	牛　乳	お　茶	お　茶	牛　乳	牛　乳	牛　乳	牛　乳	お　茶	牛　乳	お　茶	牛　乳	牛　乳	牛　乳

令和 5年 年　12月 月　献立表　北恩加島 保育所

曜	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木		
日	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28		
行事													
朝乳 児お 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・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.	170	156	67	126	161	92	162	21	145	143	112		
献立名	①肉味噌丼 ②スープ	①筑前煮 ②みそ汁	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①ぶりとさつま芋の甘辛煮 和え物 ②みそ汁	①かぼちゃたっぷりけんちん汁 ②煮物	①クリームドリア ②スープ	①フライドチキン ②スープ	①カレーライス ②サラダ	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①きつねうどん ②なすとひき肉の甘辛炒め		
主食	ご　は　ん	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	ご　は　ん	う　ど　ん		
昼食	①ごはん 豚ミンチ 人参 玉葱 白葱 たけのこ水煮 しいたけ(干) 土生姜 ごま油 味噌 砂糖 しょうゆ 片栗粉 水 ②麩 小松菜 スープの素 しょうゆ 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 みりん しょうゆ ②わかめ（干） 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①サバ しょうが 砂糖 しょうゆ ちくわ 人参 キャベツ もやし 油 すりごま 砂糖 しょうゆ ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	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(干) 煮干し 塩 しょうゆ	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豚肉 かぼちゃ 豆腐 ごぼう 人参 大根 ねぎ 油 煮干し 塩 しょうゆ ②鶏肉 かぶ かぶの葉 しょうゆ 煮干し	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 油 豆乳 マギーブイヨン 塩 小麦粉 パセリ ②コーン 小松菜 スープの素 塩 しょうゆ	①ささみ しょうゆ マヨドレ コーンフレーク キャベツ しょうゆ ②玉ねぎ 人参 白菜 パセリ スープの素	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース カレールウ 油 ②白菜 きゅうり ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ	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(干) しめじ ほうれん草 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 ほうれん草 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②なす 合ミンチ ねぎ しょうが しょうゆ 砂糖 みりん 油 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)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)		
No.		14	182	157	160	159		85	39	148	156		
おやつ	干菓子	スイートポテト	チョコムース	おにぎり	みかん	おはぎ	干菓子	フライドポテト	レモンラスク	コーンフレークのおこし	おにぎり		
		さつまいも 豆乳 砂糖 塩	粉寒天 片栗粉 ココアパウダー 砂糖 牛乳	ごはん ツナ マヨドレ 塩昆布	みかん 干菓子（幼児）	ごはん ゆであずき きなこ 砂糖 塩		じゃが芋 揚げ油 塩	フランスパン 砂糖 水 レモン汁	コーンフレーク マシュマロ 油	ごはん 鮭 いりごま		
飲物	お　茶	牛　乳	牛　乳	お　茶	牛　乳	牛　乳	お　茶	牛　乳	お　茶	お　茶	お　茶		