

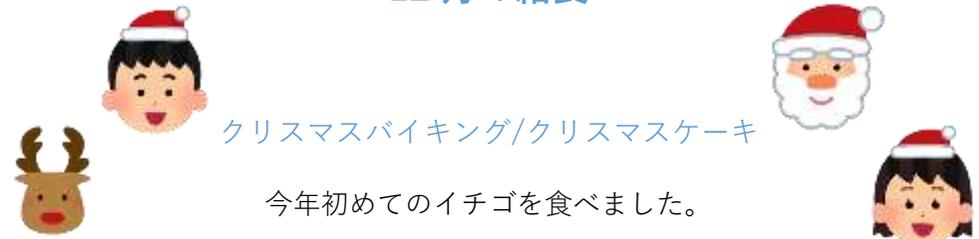
給食だより

令和6年 1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

あけましておめでとうございます。
年末年始のお休みはいかがでしたか。
今年も子どもたちの元気な体をつくる為、栄養のあるおいしい給食提供に努めます。
どうぞよろしくお願ひ致します。

～12月の給食～



クリスマスバイキング/クリスマスケーキ

今年初めてのイチゴを食べました。



冬至

ゆず湯をしたり南瓜を食べたり、冬至を感じました。



今月の予定

- 9日 七草粥
- 11日 お正月行事食、鏡開き
- 15日 ホットケーキ作り (5歳)
- 17日 災害食
- 19日 白菜に触れる (乳児)
- 30日 クッキー作り (幼児)

七草粥

1月7日は七草粥の日です。

下記の野菜を使ったお粥を食べて1年の無病息災を願います。

七草粥は消化が良く、体の温まる冬にはぴったりの食べ物。

給食では9日、みんなで野菜を見たり名前を聞いたりしながら頂く予定です。

せり 鉄分豊富で造血効果

なずな 解熱作用、排尿促進

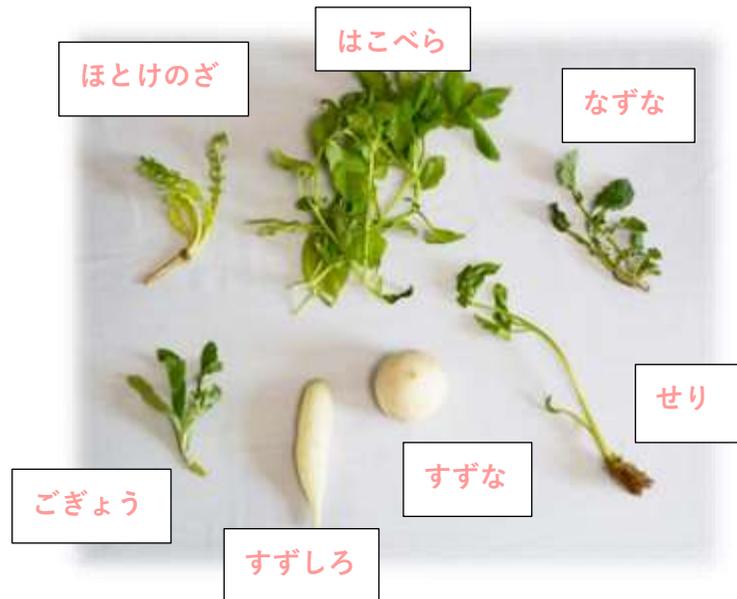
ごぎょう たん、せきへの効果があり、のどの痛みを和らげる

はこべら タンパク質豊富

ほとけのざ 胃の健康、食欲増進

すずな 胃腸の調子を整える、しもやけ・そばかすにも効果的

すずしろ 大根のこと。消化を助け、風邪予防、美肌に効果的



おせち料理のいわれ

給食では、11日に行事食として提供予定です。

メニューは【松風焼き】【ごまめ】【紅白なます】【雑煮風】です。



【松風焼き】 隠し事の無い正直な生き方ができるように1年をまっすぐに生きられるように、といわれています。

【ごまめ】 健康を願います。

「田作り」ともいわれ、豊作を願う意味もありたんぱく質、カルシウムが豊富です。



【紅白なます】 紅白がお祝いごとのシンボルで平和を願います。大阪府では金時人参を使用したり、お隣の奈良県では干し柿を入れたり地域性もあります。



【雑煮】 大晦日に置いていたお餅をお正月に食べることで昨年に感謝し、今年も元気に過ごせるようにと願います。雑煮も家庭や地域等で個性があります。



令和 6 年 1 月

献 立 表

北恩加島 保育所

| 曜日 | 木 4 | 金 5 | 土 6 | 火 9 | 水 10 | 木 11 | 金 12 | 土 13 | 月 15 | 火 16 | 水 17 | 木 18 | 金 19 |
|-------|---|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--------------------------------|
| 行事 | | | | | | お楽しみ会 | | | | | | | |
| 期乳児おの | 干菓子・お茶 | 干菓子・お茶 | 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 |
| No. | 151 | 150 | 132 | 125 | 156 | 170 | 45 | 135 | 69 | 25 | 90 | 40 | 145 |
| 献立名 | ①焼きめし ②スープ | ①サーモンライス ②具沢山汁 | ①三色ごはん ②みそ汁 | ①スパゲッティ ナポリタン ②わかめと コーンのスープ | ①筑前煮 ②みそ汁 ③みかん | ①松風焼き ②紅白なます・ごまめ ③雑煮風 | ①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁 | ①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁 | 鶏と野菜の うま煮・ ごま和え ②すまし汁 | ①コロッケ 添え野菜 ②みそ汁 | ①豚汁 ②ささみ和え | ①厚揚げの みそ炒め ②かき卵汁 | ①カレーライス ②サラダ |
| 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 | ごはん | ごはん | ごはん |
| 昼食 | ①ごはん シャウエッセン 人参 玉ねぎ 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ごはん 鮭フレーク まいたけ 塩昆布 煮干し みりん しょうゆ しょうゆ ねぎ ②キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ 豆腐 みそ 煮干し | ①ごはん ツナ缶 マヨドレ 人参 砂糖 しょうゆ ほうれん草 しょうゆ 花かつお 刻みのり ②油揚げ 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ | ①スパゲッティ ベーコン ピーマン キャベツ 玉ねぎ 油 塩 こしょう ケチャップ ②わかめ もやし コーン しいたけ スープ 塩 こしょう ③みかん | ①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ こんにやく 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 ③みかん | ①鶏ミンチ 豆腐 玉葱 片栗粉 みそ いりごま 青のり ②大根 人参 ごま 酢 砂糖 塩 ごまめ 砂糖 しょうゆ みりん いりごま ③豆腐 片栗粉 大根 人参 みそ 白みそ 煮干し | ①たら しょうゆ 砂糖 みりん おから 油揚げ こんにやく 人参 ねぎ しいたけ 油 砂糖 しょうゆ だし汁 ②じゃが芋 わかめ 煮干し みそ | ①ごはん 牛肉 玉ねぎ 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豚肉 油揚げ 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ 油 煮干し みそ ②ささみ 小松菜 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麩 ほうれん草 しいたけ 煮干し 塩 しょうゆ | ①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリーンピース カレールウ ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ | |
| 果物 | 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) | オレンジ(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) | オレンジ(乳児) |
| No. | 114 | 64 | | 154 | 50 | 165 | 89 | | 3 | 155 | 93 | 160 | 150 |
| おやつ | マカロニあべかわ マカロニ きなこ 砂糖 塩 | お麩のラスク 麩 油 砂糖 | 干菓子 | おじや ごはん 七草 塩 しょうゆ | チョコチップマフィン ホットケーキミックス 水 チョコチップ | ぜんざい 豆腐 片栗粉 砂糖 ゆであずき | 豆腐ドーナツ 豆腐 ホットケーキミックス 揚げ油 | 干菓子 | ホットケーキ ホットケーキミックス 砂糖 水 | りんご | チキンナゲット 鶏ミンチ 豆腐 片栗粉 塩 こしょう 揚げ油 ケチャップ | みかん 干菓子(幼児) | ポップコーン ポップコーン用コーン 油 塩 |
| 飲料 | お茶 | お茶 | お茶 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |

令和 6 年 1 月

献 立 表

北恩加島 保育所

| 曜日 | 土 20 | 月 22 | 火 23 | 水 24 | 木 25 | 金 26 | 土 27 | 月 29 | 火 30 | 水 31 | | | |
|----------------|--|--|---|---|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 行事 | | | | | | | | | | | | | |
| 期乳 児お ゆへ | 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 | | | |
| No. | 171 | 29 | 72 | 115 | 15 | 1 | 148 | 91 | 26 | 161 | | | |
| 献 立 名 | ①牛肉とごぼうの 炊き込みご飯 ②みそ汁 | ①ポークソテー ②みそ汁 | ①肉じゃが おかか和え ②みそ汁 | ①カレーうどん ②ごま和え | ①チキン南蛮 ②みそ汁 | ①焼魚 ひじきの胡麻和え ②すまし汁 | ①チキンライス ②フランクフルトと 野菜のスープ煮 | ①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ | ①春巻 ②しらす和え ③中華スープ | ①ぶりとさつま芋 の甘辛煮 和え物 ②みそ汁 | | | |
| 主食 | ごはん | ごはん | ごはん | うどん | ごはん | 分づきごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | | | |
| 昼 食 | ①牛肉 ごぼう しょうが 油 しょうゆ みりん 砂糖 煮干し ねぎ ②白菜 油揚げ 煮干し みそ | ①豚肉 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ 油 塩 こしょう ②小松菜 油揚げ 煮干し みそ | ①牛肉 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ グリーンピース 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 ②麩 ねぎ 煮干し みそ | ①うどん 牛肉 人参 玉ねぎ ねぎ 油 煮干し カレールー ②白菜 すりごま しょうゆ | ①鶏もも肉 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 豆腐 ねぎ みそ 煮干し | ①鮭 塩 油 ひじき 人参 ほうれん草 もやし しょうゆ すりごま ②豆腐 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ | ①ごはん 鶏肉 人参 玉ねぎ グリーンピース 油 ケチャップ 塩 こしょう ②シャウエッセン 人参 キャベツ かぶら(葉つき) しいたけ スープの素 塩 こしょう 油 | 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 | | | |
| 果物 | バナナ(乳児) | バナナ(乳児) | オレンジ(乳児) | 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) | | | |
| No. | | 38 | 16 | 158 | 148 | 10 | | 160 | 13 | 161 | | | |
| お や つ | 干菓子 | 焼きピロシキ | チーズカリカリ | おにぎり | コーンフレークのおこし | ざくざくアップルケーキ | 干菓子 | みかん | クッキー | きなこ揚げパン | | | |
| 飲物 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | | | |