

給食だより

令和7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

🌸 入所・進級おめでとうございます 🌸

新入児のお友達を加え、新しい生活がスタートします。
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。

また普段の食事の事でお悩みがありましたら、一緒に解決していきたいと思いますので、気軽にお声がけください。

4月の予定

1日 進級式

3日 入所式

～北恩加島保育の給食をご紹介します～



季節を感じられる旬の食材を使用しています。



行事に合わせた給食提供も行っています。

北恩加島保育所の給食について

- ・冷凍食品の使用は最小限
- ・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



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/>

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。

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。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスな事ばかりです。

- ★体温を上げることで体が活動的に
- ★血糖値を上げて脳にエネルギーを
- ★噛むことで脳が目覚める
- ★胃腸が活発になり、便秘解消



忙しい毎日の中、朝ごはんをしっかり食べることは大変ですが、乳幼児期は生活習慣を築く大切な時期です。
ご家庭では、生活リズムを整えて朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。

令和 7 年 4 月

北恩加島 保育所

(平日人数) 75

(土曜人数) 15

No. 1

曜 日	火 1			水 2			木 3			金 4			土 5			月 7			火 8		
行 事																					
朝乳児 おやつ	干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・お茶			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100		
No.	145			26			113			7			143			69			141		
献 立 名	①カレーライス ②サラダ			①春巻 ②しらす和え ③中華スープ			①みそ煮込みうどん ②鶏肉の旨煮			①魚の磯辺揚げ・ ごま和え ②みそ汁			①五目 ひじきごはん ②そうめん汁			①鶏肉と野菜の うま煮・ マヨネーズ和え ②すまし汁			①あけぼのごはん ②炒め煮 ③みそ汁		
主食	ごはん130/100			ごはん120/80			うどん130/100			ごはん120/80			ごはん130/100			ごはん120/80			ごはん130/90		
昼 食	①ごはん	130.0	90	①豚ミンチ	25.0	20.0	①うどん	130.0	100.0	①たら	50.0	35.0	①ごはん	130.0	100.0	①鶏肉	20.0	15.0	①米	60.0	45.0
	牛肉	40.0	35	春雨	6.0	4.0	豚肉	10.0	8.0	塩	0.2	0.1	ひじき	2.0	1.5	じゃが芋	50.0	40.0	人参	10.0	8.0
	じゃが芋	30.0	25	たけのこ水煮	7.0	5.0	油	0.5	0.3	水			鶏肉	30.0	20.0	人参	10.0	8.0	塩	0.3	0.2
	人参	10.0	8	しいたけ(干)	0.5	0.3	油揚げ	5.0	3.0	小麦粉	5.0	4.0	人参	10.0	8.0	いんげん	5.0	4.0	しょうゆ	0.5	0.3
	玉ねぎ	30.0	25	にら	5.0	3.0	里芋	20.0	15.0	青のり	0.5	0.3	いんげん	5.0	3.0	大根	40.0	30.0	だし昆布	1.0	1.0
	グリーンピース	3.0	2	油	1.0	0.5	人参	10.0	8.0	揚げ油	3.0	2.0	しいたけ(干)	1.0	0.5	煮干し	1.5	1.5			
	油	1.0	1	しょうゆ	2.0	1.0	しめじ	15.0	10.0				油	0.5	0.3	砂糖	0.5	0.3	②豚肉	20.0	15.0
	カレールー	5.0	4	春巻きの皮	1枚	1/2枚	ねぎ	3.0	2.0	ほうれん草	30.0	20.0	砂糖	0.5	0.3	しょうゆ	0.5	0.3	ちくわ	10.0	8.0
	②白菜	35.0	30	小麦粉	0.5	0.3	煮干し	1.5	1.5	人参	5.0	3.0	しょうゆ	0.5	0.3	ブロッコリー	25.0	20.0	チンゲン菜	20.0	15.0
	きゅうり	15.0	10	揚げ油	3.0	2.0	みそ	0.7	0.5	もやし	10.0	8.0	(うす口)			すりごま	0.5	0.3	もやし	10.0	8.0
	人参	10.0	8	②小松菜	35.0	30.0	しょうゆ	0.5	0.3	すりごま	1.0	0.7	②そうめん(干)	5.0	3.0	マヨドレ	1.0	0.8	油	0.5	0.3
	しょうゆ	0.5	0	ちりめんじゃこ	3.0	2.0	②鶏肉	30.0	25.0	砂糖	0.5	0.3	しめじ	10.0	8.0	しょうゆ	0.5	0.3	砂糖	0.5	0.3
				しょうゆ	0.5	0.3	大根	40.0	35.0	しょうゆ	0.5	0.3	ほうれん草	20.0	15.0	煮干し	1.5	1.5	しょうゆ	0.5	0.3
				③わかめ(干)	1.0	0.5	油	0.5	0.3	②大根	20.0	15.0	煮干し	1.5	1.5	②豆腐	20.0	15.0	③油揚げ	5.0	4.0
				ねぎ	3.0	2.0	砂糖	0.5	0.3	わかめ(干)	1.0	0.5	塩	0.3	0.2	ねぎ	5.0	3.0	大根	20.0	15.0
				すりごま	1.0	0.5	しょうゆ	0.5	0.3	ねぎ	5.0	3.0	しょうゆ	0.5	0.3	煮干し	1.5	1.5	わかめ(干)	1.0	0.5
				スープの素	1.5	1.5				煮干し	1.5	1.5				塩	0.3	0.2	煮干し	1.5	1.5
				塩	0.3	0.2				みそ	0.7	0.5				しょうゆ	0.5	0.3	みそ	0.7	0.5
				こしょう	0.0	0.0															
果物	乳児バナナ30			乳児りんご30			乳児バナナ30			乳児りんご30			乳児バナナ30			乳児バナナ30			乳児バナナ30		
No.	73			147			156			127						3			85		
お や つ	きなこマフィン			フルーツ盛り合わせ			おにぎり(ツナマヨ)			プリン			干菓子			ホットケーキ			フライドポテト		
	米粉	18.0	15.0	バナナ	30.0	20.0	ごはん	60.0	40.0	プリンの素	12.0	10.0	ビスケット	5.0	3.0	ホットケーキミックス	25.0	20.0	じゃが芋	50.0	40.0
	きな粉	7.0	6.0	りんご	30.0	20.0	ツナ(缶)	10.0	8.0	水			せんべい	1枚		砂糖	0.5	0.3	揚げ油	33.0	2.0
	ベーキングパウダー	1.0	0.8				マヨドレ	3.0	2.0	カラメルソース	0.5	0.3	スナック菓子	5.0	3.0	水			塩	0.5	0.3
	砂糖	0.5	0.3																		
	豆乳	25.0	20.0																		
飲料	牛乳200/100			牛乳200/100			お 茶			牛乳200/100			お 茶			牛乳200/100			牛乳200/100		

令和 7 年 4 月

北恩加島 保育所

(平日人数) 75

(土曜人数) 15

No.2

曜 日	水 9			木 10			金 11			土 12			月 14			火 15			水 16		
行 事																					
朝乳児 おやつ	干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・お茶			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100		
No.	19			90			160			148			29			72			112		
献 立 名	①鶏のからあげ ②のっぺい汁			①豚汁 ②ささみ和え			①焼魚 ひじきのごま和え ②みそ汁			①チキンライス ②シャウエッセンと 野菜のスープ煮			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きつねうどん ②肉じゃが		
主食	ごはん120/80			ごはん120/80			ごはん120/80			ごはん130/90			ごはん120/80			ごはん120/80			うどん130/100		
昼 食	①鶏肉	45.0	35.0	①豚肉	30.0	25.0	①鮭	50.0	35.0	①ごはん	130.0	90.0	①豚肉	40.0	35.0	①牛肉	35.0	30.0	①うどん	130.0	100.0
	砂糖	0.5	0.3	油揚げ	5.0	3.0	塩	0.3	0.2	鶏肉	30.0	25.0	人参	20.0	15.0	じゃが芋	30.0	25.0	油揚げ	10.0	5.0
	しょうゆ	0.5	0.3	人参	10.0	8.0				人参	10.0	8.0	キャベツ	40.0	35.0	糸こんにゃく	10.0	5.0	砂糖	2.0	1.0
	片栗粉	5.0	4.0	白菜	40.0	35.0	ひじき	4.0	3.0	玉ねぎ	20.0	15.0	玉ねぎ	20.0	10.0	人参	10.0	5.0	しょうゆ	2.0	1.0
	揚げ油	3.0	2.0	玉ねぎ	30.0	25.0	ほうれん草	10.0	8.0	グリンピース	5.0	3.0	ねぎ	5.0	3.0	玉ねぎ	20.0	10.0	かまぼこ	10.0	5.0
	キャベツ	20.0	18.0	ねぎ	5.0	3.0	もやし	20.0	15.0	油	0.5	0.3	油	0.5	0.3	グリンピース	5.0	3.0	ほうれん草	15.0	10.0
	トマト	30.0	15.0	油	0.5	0.3	人参	10.0	8.0	ケチャップ	5.0	4.0	塩	0.2	0.2	油	2.0	1.0	煮干し	1.5	1.5
				煮干し	1.5	1.5	すりごま	1.0	0.5	塩	0.3	0.2	こしょう	0.0	0.0	煮干し	1.5	1.5	砂糖	1.0	0.5
				みそ	0.7	0.5	しょうゆ	0.5	0.3	こしょう	0.0	0.0				砂糖	0.5	0.3	塩	0.5	0.3
	②油揚げ	5.0	3.0										②小松菜	20.0	10.0	しょうゆ	0.5	0.3	しょうゆ	5.0	..
	里芋	20.0	15.0	②ささみ	15.0	10.0	②さつまいも	20.0	15.0	②シャウエッセン	15.0	10.0	油揚げ	5.0	3.0	ほうれん草	20.0	15.0	(うす口)		
	人参	10.0	8.0	小松菜	35.0	30.0	チンゲン菜	15.0	10.0	人参	10.0	8.0	煮干し	1.5	1.5	人参	10.0	5.0	②牛肉	25.0	20.0
	大根	20.0	15.0	しょうゆ	2.0	1.0	煮干し	1.5	1.5	キャベツ	20.0	15.0	みそ	7.0	5.0	じゃが芋	50.0	40.0	人参	10.0	5.0
	ねぎ	5.0	3.0				かぶら	0.5	0.5	(葉なし)						しいたけ(干)	5.0	3.0	玉ねぎ	20.0	15.0
	煮干し	1.5	1.5							しいたけ(干)	5.0	3.0				花かつお	1.0	0.5	油	0.5	0.3
	塩	0.3	0.2							スープの素	1.5	1.5				しょうゆ	1.0	0.5	煮干し	1.5	1.5
	しょうゆ	0.5	0.3							塩	0.3	0.2				砂糖	0.5	0.3	砂糖	1.0	0.5
	片栗粉	1.0	0.7							こしょう	0.0	0.0				②豆腐	15.0	10.0	しょうゆ	0.5	0.3
										油	0.5	0.3				ねぎ	5.0	3.0			
																煮干し	1.5	1.5			
																みそ	7.0	5.0			
果物	乳児バナナ30			乳児バナナ30			乳児バナナ30			乳児バナナ30			乳児りんご30			乳児バナナ30			乳児りんご30		
No.	150			83			10						79			64			158		
お や つ	ポップコーン			アメリカンドッグ			ざくざくアップルケーキ			干菓子			ムーンパイ			お麩のラスク			おにぎり(小松菜・じゃこ)		
	ポップコーン用コーン	5.0	4.0	シャウエッセン	15.0	10.0	りんご	10.0	8.0	クッキー	1枚	1枚	さつま芋	15.0	10.0	麩	5.0	4.0	ごはん	60.0	45.0
	塩	0.5	0.3	ホットケ-キックス	20.0	15.0	レモン汁	0.3	0.2	せんべい	1枚	1枚	砂糖	1.5	1.5	油	8.0	5.0	小松菜	5.0	3.0
	油	2.0	1.0	揚げ油	3.0	2.0	小麦粉	15.0	12.0	スナック菓子	5.0	3.0	餃子の皮	1枚	1枚	砂糖	5.0	3.0	ちりめんじゃこ	2.0	1.0
				ケチャップ	3.0	2.0	ベーキングパウダー	0.2	0.1				揚げ油	5.0	3.0				しょうゆ	0.5	0.3
							油	0.5	0.3												
							砂糖	0.5	0.3												
飲料	牛乳200/100			牛乳200/100			牛乳200/100			お 茶			牛乳200/100			牛乳200/100			お 茶		

令和 7 年 4 月

北恩加島 保育所

(平日人数) 75

(土曜人数) 15

No. 3

曜日	木			金			土			月			火			水			木		
日	17			18			19			21			22			23			24		
行事																					
朝乳児 おやつ	干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・お茶			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100		
No.	54			91			137			135			24			110			84		
献立名	①豆腐入り ハンバーグ 添え野菜 ②みそ汁			①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ			①マーボー丼 ②もやしスープ			①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁			①かぼちゃ コロッケ・ 添え野菜 ②すまし汁			①かやくうどん ②和えもの			①じゃが芋の そぼろ煮・ ごま和え ②すまし汁		
主食	ごはん120/80	幼児	乳児	ごはん120/80	幼児	乳児	ごはん130/90	幼児	乳児	ごはん130/90	幼児	乳児	ごはん120/80	幼児	乳児	うどん130/100	幼児	乳児	ごはん120/80	幼児	乳児
昼食	①合ミンチ	25.0	20.0	①豚肉	35.0	30.0	①ごはん	130.0	90.0	①ごはん	130.0	90.0	①かぼちゃ	120.0	80.0	①うどん	130.0	100.0	①牛ミンチ	35.0	25.0
	豆腐	25.0	20.0	さつま芋	30.0	20.0	豆腐	40.0	30.0	牛肉	40.0	35.0	合ミンチ	35.0	30.0	牛肉	40.0	30.0	人参	10.0	8.0
	人参	10.0	8.0	人参	10.0	5.0	豚ミンチ	20.0	15.0	玉ねぎ	30.0	20.0	玉ねぎ	10.0	5.0	かまぼこ	10.0	8.0	玉ねぎ	20.0	15.0
	玉ねぎ	10.0	8.0	白菜	30.0	25.0	玉ねぎ	10.0	8.0	人参	10.0	8.0	油揚げ	0.5	0.3	しめじ	10.0	8.0	じゃが芋	50.0	30.0
	しいたけ(干)	1.0	0.5	ねぎ	5.0	3.0	人参	5.0	3.0	ごぼう	10.0	8.0	塩	0.3	0.2	人参	10.0	8.0	煮干し	1.5	1.5
	小麦粉	6.0	5.0	油	1.0	0.5	白ねぎ	5.0	3.0	油	1.0	0.5	こしょう	0.0	0.0	ねぎ	5.0	3.0	砂糖	1.0	0.5
	水	6.0	5.0	煮干し	1.5	1.5	にら	5.0	3.0	ねぎ	5.0	3.0	小麦粉	4.0	3.0	わかめ(干)	1.0	0.8	しょうゆ	1.5	1.0
	塩	0.2	0.1	みそ	7.0	5.0	しょうが	5.0	3.0	煮干し	1.5	1.5	水	0.0	0.0	油	0.5	0.3			
	こしょう	0.0	0.0				スープの素	1.5	1.5	砂糖	1.0	0.5	パン粉	6.0	5.0	煮干し	1.5	1.5	ほうれん草	35.0	30.0
	しょうゆ	0.5	0.3	②ちくわ	20.0	15.0	水			しょうゆ	1.0	0.5	揚げ油	3.0	2.0	砂糖	0.5	0.3	ちりめんじゃこ	5.0	3.0
	油	0.5	0.3	小麦粉	5.0	3.0	砂糖	1.5	0.8	②小松菜	35.0	30.0				塩	0.3	0.2	すりごま	1.0	0.5
	ケチャップ	3.0	2.0	水	3.0	2.0	しょうゆ	0.5	0.3	ごま	1.0	0.5	トマト	30.0	15.0	しょうゆ	0.5	0.3	砂糖	0.5	0.3
食	ウスターソース	1.0	0.5	青のり	0.3	0.2	みそ	2.0	1.0	しょうゆ	1.0	0.5	ブロッコリー	30.0	20.0				しょうゆ	1.0	0.5
				揚げ油	3.0	2.0	ごま油	0.5	0.3				マヨドレ	3.0	2.0	②ほうれん草	30.0	20.0			
	人参	20.0	15.0	キャベツ	20.0	15.0	片栗粉	5.0	3.0	③油揚げ	5.0	3.0	②豆腐	20.0	15.0	コーン(缶)	10.0	5.0	②麩	3.0	1.0
	きゅうり	20.0	15.0				②もやし	20.0	15.0	えのきたけ	15.0	10.0	みつば	5.0	3.0	花かつお	0.5	0.3	しいたけ(干)	1.0	0.5
	マヨドレ	3.0	2.0				ねぎ	5.0	3.0	みつば	2.0	1.0	煮干し	1.5	1.5	砂糖	1.0	0.5	わかめ(干)	1.0	0.5
							すりごま	0.5	0.3	煮干し	1.5	1.5	塩	0.3	0.2	しょうゆ	1.0	0.5	煮干し	1.5	1.5
	②大根	20.0	15.0				スープの素	1.5	1.5	しょうゆ	1.0	0.5	しょうゆ	0.5	0.3			塩	0.3	0.2	
	わかめ(干)	0.5	0.3				しょうゆ	1.0	0.8	塩	0.5	0.3						しょうゆ	0.5	0.3	
	ねぎ	5.0	3.0				塩	0.2	0.2												
	煮干し	1.5	1.5																		
	みそ	7.0	5.0																		
	果物	乳児バナナ30			乳児りんご30			乳児りんご30			乳児りんご30			乳児バナナ30			乳児りんご30			乳児バナナ30	
No.	66			16						108			148			65			38		
おやつ	青のりのじゃが丸			パリパリ			干菓子			チョコチップ蒸しパン			コーンフレークのおこし			五平もち			焼きピロシキ		
	じゃが芋	50.0	40.0	春巻きの皮	1枚	1/2枚	クッキー	1枚	1枚	ホットケーキミックス	25.0	20.0	コーンフレーク	15.0	10.0	ごはん	60.0	45.0	食パン	1枚	1/2枚
	片栗粉	5.0	3.0	小麦粉	3.0	2.0	せんべい	1枚	1枚	水			(プレーン)			油	0.5	0.3	ツナ(缶)	10.0	8.0
	塩	0.2	0.1	水			スナック菓子	5.0	3.0	砂糖	5.0	3.0	マシュマロ	5.0	3.0	みそ	7.0	5.0	小麦粉	1.0	0.5
	ちりめんじゃこ	4.0	3.0	油	0.5	0.3				チョコチップ(幼児)	5.0	3.0	油	0.5	0.3	砂糖	5.0	3.0	マヨドレ	5.0	3.0
	青のり	0.5	0.3	グラニュー糖	1.0	0.5										ごま	1.0	0.8	パセリ	1.0	0.5
飲料	牛乳200/100			牛乳200/100			お茶			牛乳200/100			牛乳200/100			牛乳200/100			牛乳200/100		

北恩加島 保育所

曜日	金			土			月			水		
	25			26			28			30		
行事												
朝乳児 おやつ	干菓子・牛乳100			干菓子・お茶			干菓子・牛乳100			干菓子・牛乳100		
No.	49			151			40			115		
献立名	①魚の野菜焼き・煮浸し ②みそ汁			①焼きめし ②スープ			①厚揚げのみそ炒め ②すまし汁			①カレーうどん ②ごま和え		
主食	ごはん120/80 幼児 乳児			ごはん120/80 幼児 乳児			ごはん120/80 幼児 乳児			うどん130/100 幼児 乳児		
昼食	①たら	50.0	35.0	①ごはん	120.0	80.0	①厚揚げ	35.0	30	①うどん	130.0	100.0
	塩	0.3	0.2	合ミンチ	40.0	35.0	豚肉	20.0	15	牛肉	40.0	35.0
	こしょう	0.0	0.0	油	0.5	0.3	人参	15.0	10	人参	10.0	8.0
	人参	10.0	8.0	人参	10.0	8.0	キャベツ	60.0	50	玉ねぎ	30.0	25.0
	玉ねぎ	10.0	8.0	ねぎ	5.0	3.0	油	0.5	0	ねぎ	5.0	3.0
	しいたけ(干)	5.0	3.0	玉ねぎ	20.0	15.0	みそ	5.0	3	油	1.0	0.8
	塩	0.2	0.1	油	0.5	0.3	砂糖	0.5	0	煮干し	1.5	1.0
	油	0.5	0.3	塩	0.3	0.2	しょうゆ	0.5	0	カレールー	5.0	3.0
	パセリ	0.5	0.3	こしょう	0.0	0.0						
	しょうゆ	0.5	0.3	しょうゆ	0.5	0.3	②麴	2.0	1	②白菜	40.0	30.0
食	小松菜	35.0	30.0	②チンゲン菜	15.0	10.0	ほうれん草	10.0	750	すりごま	1.0	0.8
	ごま油	0.5	0.3	コーン(缶)	5.0	3.0	しいたけ(干)	0.6	1	しょうゆ	1.0	0.8
	油	0.5	0.3	わかめ(干)	0.5	0.3	煮干し	1.5	2			
	だし汁	1.5	1.5	スーパの素	1.5	1.5	塩	0.5	0			
	砂糖	0.5	0.3	塩	0.3	0.2	しょうゆ	1.0	1			
	しょうゆ	1.0	0.5	こしょう	0.0	0.0						
	②麴	2.0	1.0									
	みつば	1.0	0.5									
	煮干し	1.5	1.5									
	みそ	7.0	5.0									
果物	乳児りんご30			乳児バナナ30			乳児りんご30			乳児りんご30		
No.	93						126-1			157		
おやつ	チキンナゲット			干菓子			みかんゼリー			おにぎり(わかめ)		
	鶏ミンチ	30.0	25.0	ビスケット	1枚	1枚	ゼラチン	2.0	150	ごはん	60.0	45.0
	豆腐	22.0	18.0	せんべい	1枚	1枚	水	10.0	750	わかめ	1.0	0.8
	片栗粉	4.0	2.0	スナック菓子	5.0	3.0	砂糖	5.0	375	塩	0.3	0.2
	塩	0.3	0.2				みかん(缶)	10.0	750	しょうゆ	1.0	0.8
	こしょう	0.0	0.0				みかん缶汁	10.0	750			
	揚げ油	3.0	2.0				水	40.0	3,000			
	ケチャップ	3.0	2.0									
飲物	牛乳200/100			お茶			牛乳200/100			牛乳200/100		