

給食だより

令和 7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

暑さも落ち着いて、秋本番ですね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など様々な秋がありますが、どの秋が好きですか？

また、秋は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類、きのこ類、根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防ぐ効果があります。

10 月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。体調管理にいつも以上に気をつけ、三食きちんと食べてバランスよく栄養をとりましょう。



今月の予定

10/1(水)おにぎり作り(ぱんだ組、きりん組)

10/3(金)だし作り(ぞう組)

10/6(月)さつまいも潰し(らっこ組)

10/15(水)梨の皮むき

10/16(木)野菜の型抜き(ぱんだ組)

10/20(月)クッキー作り(きりん組)

10/21(火)柿の皮むき

10/27(月)おにぎり作り(ぞう組)

10/31(金)お楽しみ会



9月の給食

お月見うどん



月見うさぎ



毎年「10月10日」は目の愛護デー

目の愛護デーとは、目を大切にしよう！という日です。10月10日の10を右回転させると眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーとなりました。



☆目の健康に欠かせない栄養素

・ビタミン A

→別名「目のビタミン」とも呼ばれ、視力低下や目の乾燥を防ぐ(レバー、緑黄色野菜)

・ビタミン B 群

→目の粘膜や末梢神経を正常に保つ(豚肉、鶏肉、魚肉)

・アントシアニン

→青や紫といった色をつける天然色素で抗酸化作用を持つ(ブルーベリー、なす)

・ルテイン

→目のコントラスト感度をサポートする(緑黄色野菜)

【ハロウィンってなんだろう？】



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝うと同時に悪霊を追い出すとされています。

ハロウィンと言えばかぼちゃのランタンですが、ハロウィンのもとになったケルト人の収穫祭では、かぶを使っていたそうです。それがアメリカに伝わった際に、お祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったとされています。

かぼちゃは栄養価が高く、ビタミンAが豊富に含まれています。

かぼちゃを使ったクリームドリアやプリンなどのおやつにするとハロウィンがより一層盛り上がります。

☆楽しくつくろう！かぼちゃプリン



〈材料〉4人分

- ・かぼちゃ 200g
- ・砂糖 30g
- ・牛乳(豆乳でもOK) 200cc
- ・バニラエッセンス(無くてもOK) 少量
- ・ゼラチン 5g
- ・水 50cc

〈作り方〉

- ① ゼラチンを水でふやかす
- ② かぼちゃは皮をむき一口大に切り、レンジで軟らかくなるまで加熱する
- ③ かぼちゃと牛乳をミキサーで攪拌する
- ④ 鍋に移し弱火で温める(沸騰しないように気を付ける)
- ⑤ ふやかしたゼラチン、砂糖、バニラエッセンスを加えて溶かす
- ⑥ こし器で濾し、器に流し入れ冷蔵庫で固めたら完成です

お米を食べよう

【お米の栄養】

お米の栄養の80%近く占める炭水化物は体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。また、ビタミンB群も多く含まれているため疲労回復にも効果的です。

ご飯は栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると腹持ちがよくブドウ糖を長時間にわたって安定して脳に送ることができます。

旬の食材

<栗>

栗の主成分は糖質でブドウ糖やショ糖を含むので甘みがあり、消化吸収がよいのでエネルギー源として役立ちます。また、免疫力を高めるのに役立つビタミンCも豊富に含まれています。

<きのこ>

腸内環境改善に役立つ食物繊維や、免疫細胞を活性化させるβ-グルカンなどを豊富に含んでいます。

<柿>

柿にはビタミンCが豊富に含まれています。免疫機能をサポートする栄養素でもあり、健康管理に取り入れたい成分のひとつです。

令和 7 年 10 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	水 1	木 2	金 3	土 4	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	火 14	水 15	木 16
行事				運動会予備日①		運動会予備日②	幼児遠足	幼児遠足	幼児遠足				
朝乳 児おやつ	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	干菓子・牛乳
No.	84	67	27	132	45	115	35	21	38	134	2	55	102
献 立 名	①じゃが芋の そばろ煮・ ごま和え ②すまし汁	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①焼き肉風 炒めもの・白和え ②すまし汁	①三色ごはん ②すまし汁	①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①カレーうどん ②しらす和え ③バナナ	①洋風炒めもの ②みそ汁	①ささみとかぼちゃの 天ぶら・サラダ ②みそ汁	①豆腐と豚肉の 華風ソテー ②わかめスープ	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①揚げ魚の おろし煮・ お浸し ②みそ汁	①和風ミートローフ・ ひじきのマヨネーズ 和え ②すまし汁	①ホワイトシチュー ②和えもの
主食	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	ごはん	ごはん	ごはん	パン
昼 食	①豚ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 ちりめんじゃこ ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ	①赤魚 しょうが 砂糖 しょうゆ ちくわ 人参 キャバツ もやし 油 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ	①牛肉 キャバツ 玉葱 人参 ピーマン 塩 ごしょう しょうゆ 砂糖 油 豆腐 人参 ひじき 枝豆 ごま(すりごま) 白みそ 砂糖 しょうゆ ③そうめん(干) かまぼこ オクラ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏ミンチ 油 砂糖 しょうゆ ほうれん草 砂糖 しょうゆ 人参 だし汁 砂糖 しょうゆ グリーンピース	①さわら しょうゆ 砂糖 みりん おから 油揚げ 糸こんにゃく 人参 ねぎ しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ だし汁	①うどん 鶏もも肉 人参 玉葱 ねぎ 油 煮干し カレールー ②白菜 人参 ちりめんじゃこ 砂糖 しょうゆ ③バナナ	①牛肉 平天 シャウエッセン 人参 ピーマン 玉葱 油 塩 コーン(缶) ②じゃが芋 わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ	①ささみ 砂糖 しょうゆ かぼちゃ 水 小麦粉 揚げ油 キャバツ 人参 マヨドレ ②豆腐 みつば 煮干し みそ	①豆腐 豚肉 ピーマン キャバツ 玉葱 油 塩 ごしょう しょうゆ ごま油 片栗粉 ②わかめ(干) コーン(缶) ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 ごしょう しいたけ(干) だし汁 砂糖 しょうゆ もやし しょうゆ ごま 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(干) ごま スープの素 塩 ごしょう	①さわら しょうが 片栗粉 かぼちゃ 揚げ油 大根 砂糖 しょうゆ みりん だし汁 ほうれん草 人参 しょうゆ だし汁 ②油揚げ 玉葱 煮干し みそ	①合ミンチ いんげん 人参 ごぼう れんこん しいたけ(干) 白みそ 砂糖 ごま 油 ひじき コーン(缶) 人参 マヨドレ ②麴 わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①豚肉 じゃが芋 人参 キャバツ 玉葱 油 小麦粉 油 牛乳 水 塩 ごしょう ②ほうれん草 もやし ちりめんじゃこ ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ
果物	バナナ(乳児)	りんご(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)	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)
No.	41A	17	135		14A	160	147B	20	129		76A	153	65
お や つ	マーブルケーキ	ピザトースト	牛乳かん	干菓子	スイートポテト	おにぎり(おかか)	季節のフルーツ	クレープ	ミルクココアプリン	干菓子	ココアちんすこう	季節のフルーツ	五平もち
	ホットケーキミックス ココア 砂糖 水	食パン (6枚切) 油 シャウエッセン 玉葱 パセリ ケチャップ ピザ用チーズ	粉寒天 水 砂糖 牛乳 キウイ	せんべい ビスケット スナック菓子	さつま芋 砂糖 豆乳 塩	ごはん 花かつお ベビーチーズ しょうゆ	りんご	米粉 片栗粉 砂糖 豆乳 マーマレード	ゼラチン 水 牛乳 お湯 砂糖 ココアパウダー	せんべい ビスケット スナック菓子	米粉 ココアパウダー 砂糖 油	梨	ごはん 油 みそ 砂糖 ごま 水
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	お茶

令和 7 年 10 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	金 17	土 18	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31
行事													お楽しみ会
朝乳 児おやつ	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.	41	135	50	91	59	26	150	151A	118	133	52	48	200
献立名	①八宝菜 ②大根サラダ	①豚丼 ②すまし汁	①焼き魚 ごまみそソース・ 添え野菜 ②すまし汁	①さつま汁 ②ちくわの 磯辺揚げ	①ローストチキン きのこクリームソース・ 野菜ソテー ②スープ	①春巻 ②しらす和え ③中華スープ	①サーモンライス ②フレンチサラダ ③すまし汁	①焼きめし ②スープ	①みそラーメン ②かぼちゃの そばろあんかけ ③バナナ	①そばろごはん ②ブロッコリーの チーズ和え ③みそ汁	①ハンバーグ ②コーンシチュー	①魚のマヨネーズ 焼き・添え野菜 ②コンソメスープ	①おばけカレー ②サラダ
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 <													