

給食だより

令和 7 年 11 月号

社会福祉法人 晋栄福祉会 大阪市立北恩加島保育所

公園の木々の葉も色づき、秋がだんだんと深まってきました。朝晩の寒暖差により体調を崩しやすい時期です。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

10月の給食

おばけカレー



オバケパイ



今月の予定

11/6(木)発表会予行①

11/11(火)野菜を切るところを見る(ぱんだ組)

11/14(金)お楽しみ会

11/19(水)発表会予行②

11/25(火)～11/28(金)絵本給食

知っていますか？

新嘗祭(にいなめさい)

11月23日は勤労感謝の日と制定される前、新嘗祭という祭日でした。新嘗祭は新米などの収穫に感謝するお祭りです。お米を作る人、運ぶ人、調理する人など様々な勤労に思いをはせ、今日もおいしいご飯が食べられることに感謝をする日です。





#11月は和ごはん月間

いい にほんしょく

#11月24日は和食の日

「和食の日」は日本の伝統的な食文化を再認識し、未来へと継承していくための重要な日です。この日が選ばれた理由は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせに由来しています。



いろいろな天然だし

昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を使用した「だし」は、香りがよくうまみや栄養も豊富です。

・ **昆布**…グルタミン酸が豊富で、離乳食のころから使用できます。乾燥させた昆布を使っています。

・ **かつお節**…イノシン酸が豊富で、鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品と言われているため、薄く削って使用します。給食ではおかか和えやおにぎりに使用しています。

・ **煮干し**…かつお節と同じくイノシン酸が豊富で、いわしなどの小魚をゆでて乾燥させたものです。給食では、この煮干しだしを使用してみそ汁やすまし汁、煮物などを調理しています。

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯の日」は、歯の健康維持と予防の意識を高めることを目的に、80歳になるまで自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

11月8日が選ばれた理由は、「いい(11)歯(8)」という語呂合わせからです。

〈よく噛むことの効果〉

1. 脳が元気に働くようになる
→よく噛むことであごの筋肉が動き、脳の血流量が増えることで脳を活性化します。
2. 味覚が育つ
→食べ物をじっくり噛むと、素材の味をしっかりと感じられるようになります。味の違いに気づけるようになると、自然と食への興味も広がります。
3. 胃腸にやさしい
→よく噛むと、唾液がたくさん出て食べ物がやわらかくなり、飲み込みやすくなります。
4. 虫歯の予防
→噛むことで唾液がたっぷり出ると、口の中が自然とキレイになります。唾液には、食べかすや菌を洗い流してくれる働きがあります。



令和 7 年 11 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	土 1	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	月 17
行事				発表会予行①							お楽しみ会		
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・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
No.	143-1	70A	40	71	60	154A	36	46	92	68	201	132	24
献 立 名	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①すき焼き風煮 ②酢のもの	①厚揚げの みそ炒め ②すまし汁 ③バナナ	①牛肉のカレー煮 ②春雨サラダ	①たらの照り焼き 添え野菜 ②みそ汁	①和風チャーハン ②春雨スープ	①豚肉と野菜の 炒め煮 ②ナムル	①魚のムニエル・ 温野菜 ②スープ	①けんちん汁 ②鶏のからあげ・ 昆布和え	①さばのみそ煮・ 磯和え ②吉野汁	①きのかレー ②ひじきのごま和え	①やきとり丼 ②みそ汁	①さつまいも コロツケ・ 添え野菜 ②すまし汁
主食	ごはん	ごはん	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	ごはん	ごはん
昼 食	①ごはん ひじき 鶏肉 人参 いんげん しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ (うす口) ②そうめん(干) しめじ ほうれん草 煮干し 塩 しょうゆ	①牛肉 焼豆腐 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 白菜 玉葱 油 砂糖 しょうゆ ②ちりめんじゃこ きゅうり わかめ(干) 砂糖 酢 しょうゆ だし汁	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(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 ③バナナ	①牛肉 マカロニ 人参 玉葱 油 カレールー 塩 ②春雨 焼き豚 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 しょうゆ だし汁	①たら 塩 しょうゆ 料理酒 みりん 砂糖 油 ②切干大根 人参 しめじ ねぎ 煮干し みそ	①ごはん ちりめんじゃこ 人参 ピーマン 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②春雨 ほうれん草 人参 もやし ごま油 スープの素 しょうゆ	①豚肉 厚揚げ 糸こんにゃく 人参 大根 ねぎ しょうが 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②キャベツ きゅうり わかめ(干) ごま油 砂糖 酢 しょうゆ トマト	①たら 塩 こしょう 小麦粉 マーガリン 油 人参 じゃが芋 塩 グリーニアスパガス ②豆腐 レタス スープの素 塩 こしょう	①豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 人参 大根 ねぎ 油 煮干し 塩 しょうゆ ②鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ 人参 ごま昆布	①さば みそ 砂糖 しょうが 人参 もやし ほうれん草 焼きのり しょうゆ 砂糖 ②油揚げ 人参 小松菜 大根 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 エリンギ しいたけ(干) しめじ カレールー ②ひじき 人参 ほうれん草 もやし しょうゆ ごま	①ごはん 鶏肉 玉ねぎ いんげん 油 砂糖 しょうゆ みりん 刻みのり ②油揚げ わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ	①さつまいも 合ミンチ 玉葱 油 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 トマト ブロッコリー マヨドレ ②豆腐 みつば 煮干し 塩 しょうゆ
果物	バナナ(乳児)	りんご(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)	りんご(乳児)	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)
No.		15	148	70	99		76A	83	73	38	43		147
お や つ	干菓子	さつまいもケーキ	コーンフレークのおこし	やきやきごはん	蒸しパン	干菓子	ココアちんすこう	アメリカンドッグ	きなこマフィン	焼きピロシキ	マロンケーキ	干菓子	フルーツ盛り合わせ
	せんべい ビスケット スナック菓子	ホットケーキミックス さつまいも 牛乳	コーンフレーク (プレーン) マシュマロ 油	ごはん ツナ(缶) わかめ(干) しょうゆ	小麦粉 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 牛乳 砂糖 さつま芋	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	シャウエッセン ホットケーキミックス 揚げ油 ケチャップ	米粉 きな粉 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖 豆乳	食パン (サンドイッチ用) ツナ(缶) 小麦粉 マヨドレ パセリ	ホットケーキミックス 栗の甘露煮 水	せんべい ビスケット スナック菓子	りんご バナナ
飲料	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳

令和 7 年 11 月 献 立 表 北恩加島 保育所													
曜 日	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29			
行事		発表会予行②				絵本給食	絵本給食	絵本給食	絵本給食				
朝乳 児おやつ	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			
No.	7	124	1	142	148	12	112	52	82	137			
献立 名	①煮魚・ ごま和え ②みそ汁	①にゅうめん ②かぼちゃの そぼろあんかけ	①さばの竜田揚げ・ 添え野菜 ②すまし汁	①さつまいもごはん ②豚肉の甘辛煮・ 大根サラダ ③すまし汁	①チキンライス ②スープ	①トンカツ・ 添え野菜 ②みそ汁	①きつねうどん ②のり塩チキン ③バナナ	①ハンバーグ・ 添え野菜 ②みそ汁	①おでん ②ごま和え	①マーボー丼 ②もやしスープ			
主食	ごはん	そうめん	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん			
昼 食	①さわら しょうが 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 もやし ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②小松菜 玉葱 麩 煮干し みそ	①そうめん(干) 豚肉 人参 みつば 焼き板 しいたけ(干) わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②かぼちゃ 牛ミンチ 油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	①さば しょうが しょうゆ みりん 片栗粉 揚げ油 ブロッコリー トマト ③豆腐 ほうれん草 煮干し しょうゆ 塩	①ごはん さつま芋 塩 黒ごま ②豚肉 砂糖 しょうが しょうゆ 片栗粉 切干大根 ひじき 人参 きゅうり ツナ(缶) 塩 ボン酢 すりごま マヨドレ ③そうめん(干) 麩 みつば 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 鶏肉 人参 玉葱 グリーンピース 油 ケチャップ 塩 こしょう ②人参 キャベツ スープの素 塩 こしょう	①豚肉 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 ケチャップ キャベツ 人参 油 砂糖 しょうゆ ②かぶ(葉付き) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	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 (うす口) ②鶏肉 塩 片栗粉 青のり 油 ブロッコリー ③バナナ	①合ミンチ 玉葱 パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ ウスターソース マギーブイヨン 水 キャベツ トマト ②じゃが芋 オクラ 煮干し みそ	①ちくわ 油揚げ 鶏ミンチ 玉ねぎ いんげん パン粉 塩 大根 人参 じゃが芋 煮干し 砂糖 しょうゆ ②小松菜 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ	①ごはん 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 白ねぎ 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 もやし ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩			
果物	りんご(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)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)			
No.	93A	158	11B	88		101	182	181	3A				
お や つ	チキンナゲット	おにぎり(天かすと青のり)	あんこスティックパイ	ポテトチップス	干菓子	焼きいも	パン	クッキー	ホットケーキ	干菓子			
	鶏ミンチ 豆腐 片栗粉 塩 こしょう 揚げ油 ケチャップ	ごはん 天かす 青のり かつお節 ごま しょうゆ みりん	冷凍パイシート ゆであずき	じゃがいも 揚げ油 塩	せんべい ビスケット スナック菓子	さつま芋	強力粉 砂糖 ドライイースト 塩 スキムミルク ぬるま湯 バター(有塩)	小麦粉 砂糖 マーガリン ココア 食紅(緑)	ホットケーキミックス 水 いちごジャム	せんべい ビスケット スナック菓子			
飲物	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶			