

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。

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

10月の給食

おばけカレー



オバケパイ



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 #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、香りがよくうまい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、鰯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

北恩加島 保育所

| 曜日 | 土 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 月 | |
|--------|--|--|---|--|---|---|---|---|--|---|---|---|--|-----------------------|
| 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春雨サラダ | ①牛肉のカレー煮 ②すまし汁 ③バナナ | 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さばのこカレー 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 コロッケ・ 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 | ①厚揚げ 豚肉 糸こんにゃく 人参 人参 キヤベツ 油 玉葱 みりん 油 砂糖 カレールー 塩 | ①牛肉 たら 塩 しょうゆ 人參 人參 料理酒 玉葱 みりん 油 砂糖 油 カレールー 塩 | ①ごはん ちりめんじやこ 人參 ビーマン | ①豚肉 厚揚げ 糸こんにゃく 人參 大根 ねぎ しょうが 油 砂糖 油 塩 | ①たら 塩 こしう 小麦粉 玉葱 油 マーガリン 油 | ①豚肉 厚揚げ 糸こんにゃく 人參 大根 ねぎ 油 砂糖 油 塩 | ①さば ちくわ 豆腐 油揚げ 人參 大根 ねぎ 油 砂糖 油 塩 | 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 | ①ごはん 豚肉 玉ねぎ 人參 エリンギ しいたけ(干) しめじ カレールー | 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 | ①さつまいも 合ミンチ 玉葱 油 塩 こしよう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 | |
| 食 | ②ちりめんじやこ きゅうり わかめ(干) 砂糖 酢 しょうゆ だし汁 | ②春雨 焼き豚 人参 きゅうり 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 | ②麺 ほうれん草 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ だし汁 | ②春雨 焼き豚 人参 きゅうり 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉 | ②切干大根 人参 しめじ ねぎ ごま油 砂糖 酢 しょうゆ だし汁 | 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 みそ | 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 みそ | ②キヤベツ きゅうり わかめ(干) ごま油 砂糖 酢 しょうゆ トマト | ②キヤベツ 豆腐 レタス スープの素 塩 こしう トマト | ②鶏肉 砂糖 レタス スープの素 塩 こしう キヤベツ 人参 ごま昆布 | 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 | ②ひじき 人参 ほうれん草 もやし しょうゆ ごま | ②油揚げ わかめ(干) ねぎ 煮干し みそ | トマト ブロッコリー マヨドレ |
| 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 せんべい ビスケット スナック菓子 | さつまいもケーキ ホットケーキミックス さつまいも 牛乳 | 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 | ココアちゃんすこう | 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 | りんご バナナ | |
| 飲物 | 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 | 水 | 木 | 金 | 土 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | |
|--------|--|---|---|---|---|--|--|---|--|---|---|--|--|
| 行事 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | | | |
| 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 ③すまし汁 | ①さばの竜田揚げ・添え野菜 ②豚肉の甘辛煮・大根サラダ ③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 麸 煮干し みそ | ①そうめん(干) 豚肉 人参 みつば 焼き板 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さば しょうが しょうゆ みりん 黒ごま ②豚肉 砂糖 しょうが しょうゆ 片栗粉 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 ②豚肉 砂糖 しょうが しょうゆ 片栗粉 ③そうめん(干) 麸 みつば 煮干し 塩 しょうゆ | ①ごはん 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース 水 パン粉 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 ③うどん(葉付き) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ | ①豚肉 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 油 ケチャップ 塩 こしょう キヤベツ 人参 油 砂糖 しょうゆ (うす口) ②人参 油 砂糖 しょうゆ ③かぶ(葉付き) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ | ①うどん 油揚げ 砂糖 パン粉 塩 こしょう 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 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 みそ | ①ちくわ 油揚げ 鶏ミンチ 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 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 ②小松菜 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ | 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 | | | | | |
| 飲物 | 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 | | | | |
| 牛乳 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | お茶 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | お茶 | | | |