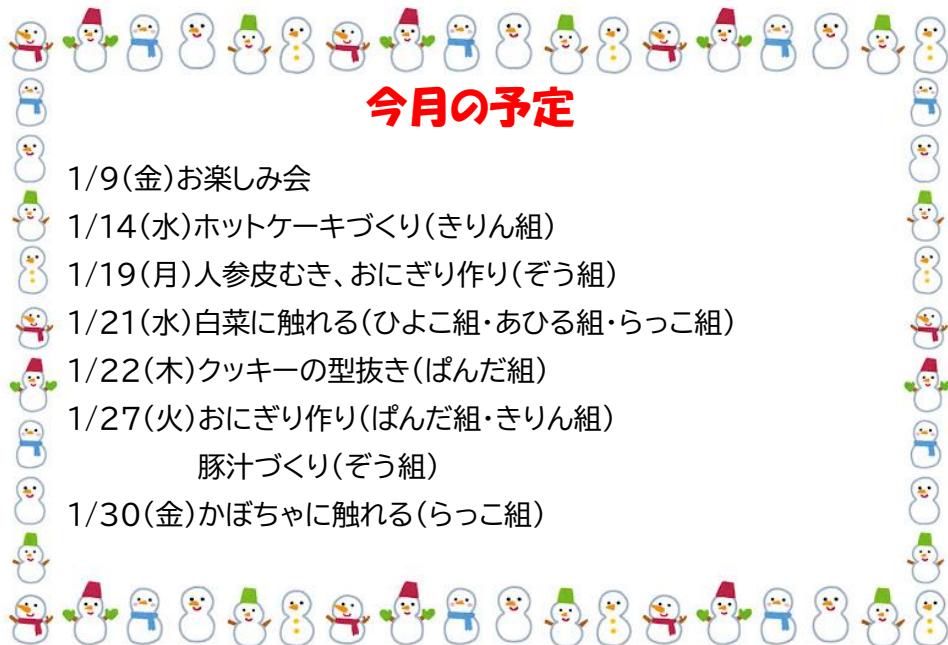


給食だより

令和8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

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。
1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。しっかりご飯を食べて丈夫な体をつくっていきましょう。
今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしくて栄養を考えた給食を提供していきます。



12月の給食



冬至



おせち料理の意味



・黒豆

家族が一年「まめ」に働けますようにという意味と、黒色が邪気を払って不老長寿をもたらしてくれるという意味があります。

・数の子

粒の多いニシンの卵には、子孫繁栄の願いが込められています。

・紅白かまぼこ

紅は魔除け、白は清浄を表し、日本ではおめでたいことの組み合わせとして「紅白」が古くから使われてきました。さらに、かまぼこは半円形をしていて日の出に似ていることから、新しい門出にふさわしいとされています。

・海老

海老の外見が腰の曲がった老人をイメージされることから「腰が曲がるまで元気に長生きできますように」という長寿への願いが込められています。

・伊達巻

大事な文書や絵の巻物に似ているということで、知識が増え文化が発展するよう願いが込められています。

また、卵を使用して作られていることから「卵=子宝」という意味があり、子宝に恵まれますようにという願いが込められています。

・昆布巻き

昆布を「喜ぶ(よろこぶ)」にかけた語呂合わせからきています。養老昆布という字をあてて「よろこぶ」と読み、長寿の意味を込めていともいわれています。

1月の行事食



1日 おせち料理

お正月には「おせち」を囲んで家族や親戚と集まり新年を祝います。重箱に詰められ、数種類の料理が盛り付けられます。おせちには縁起を担いでいる食材を使い、それぞれのメニューに長寿や幸福を願う意味合い(言われ)が込められています。



7日 七草がゆ

七草の日(1月7日)は、五節句の一つ、「人日(じんじつ)の節句」であり、七草粥を食べて無病息災を祈る日です。七草粥は中国の風習と日本の若菜摘みの習慣が組み合わされて生まれ、平安時代の宮中行事から江戸時代には一般庶民の間でも広まりました。七草粥はお正月のごちそうに疲れた胃を休めるためにも食べられることがあります。



11日 鏡開き

鏡開きは、一般的に1月11日に行われる正月の行事で、お正月に飾っていた鏡餅を神棚から下ろして食べて無病息災を祈願する習慣です。鏡開きの日付は、基本的に松の内が明けたあとの日です。ただし、地域によって松の内が明ける日は異なります。(松の内=年神様が滞在している期間:関東では1月1日から7日までが一般的ですが、1月15日までという地域もあります。)

令和8年1月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	月	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火	
	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	19	20	
行事					お楽しみ会			避難訓練						
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・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	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳	
No.	204	49	119	181	190	151A	110	14	170	19	205	155	105	
献立名	①豆腐と肉野菜あんかけ ・ごま和え ②みそ汁	①たらのレモンしょうゆ 焼き・ 切干大根煮 ②みそ汁	①チャンポン ②しらす和え ③バナナ	①牛とごぼうの たきこみごはん ②ごま和え ③みそ汁	①松風焼き 紅白なます ②雑煮風	①焼きめし ②スープ	①かやくうどん ②和えもの	①ミンチカツ・ 添え野菜 ②スープ	①鮭のちゃんちゃん 焼き ひじきの胡麻和え ②すまし汁	①鶏のからあげ 焼き ひじきの胡麻和え ②のっつい汁	①タコライス ②スープ	①ソーキそば ②人参しりしり	①鶏のごまみそ ソースかけ・ 添え野菜 ②スープ	
主食	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	中華そば	ごはん
昼食	①豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ だし汁 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 ②ほうれん草 人参 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ③かぶ 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①たら 塩 レモン汁 砂糖 しょうゆ 油 切り干し大根 人参 油揚げ しょうゆ 砂糖 だし汁 油 ②ほうれん草 人参 油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ 砂糖 だし汁 ごま油 片栗粉 ②じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	①中華そば 豚肉 なるとかまぼこ 人参 キャベツ もやし コーン(缶) ねぎ 油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ 砂糖 だし汁 油 ②じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	①ごはん 牛肉 なるとかまぼこ 人参 キャベツ もやし コーン(缶) ねぎ 油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ 砂糖 だし汁 ごま油 片栗粉 ③厚揚げ はくさい 煮干し みそ	①鶏ミンチ 豆腐 合ミンチ 人参 ねぎ みそ みりん ごま 青のり	①ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 片栗粉 ねぎ 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ 砂糖 ごま 青のり	①うどん 豚肉 玉葱 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 こしょう わかれ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②チングン菜 コーン(缶) わかれ(干) スープの素 塩 こしょう	①鶏ミンチ 豚肉 玉葱 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 こしょう わかれ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン(缶) わかれ(干) スープの素 塩 こしょう	①鮭 塩 キャベツ しめじ 人参 ねぎ 玉ねぎ 人参 みそ みりん しょうゆ 油 ②ほうれん草 コーン(缶) 花かつお 砂糖 しょうゆ	①鮭 塩 キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ 人参 みそ みりん しょうゆ トマト ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ ほうれん草 しょうゆ ごま	①鶏肉 砂糖 玉ねぎ ウスターソース しょうゆ 塩 カレー粉 レタス トマト ③じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 スープの素 しょうゆ パセリ	①ごはん 合ミンチ 玉ねぎ ウスターソース しょうゆ 塩 カレー粉 レタス トマト ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ ほうれん草 しょうゆ ごま	①中華そば 豚肉 人参 キャベツ もやし ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ ②人参 ツナ缶 塩 油 ③じゃが芋 塩 プロッコリー 人参 ②豆腐 白菜 スープの素 塩 こしょう	
果物	バナナ(乳児)	りんご(乳児)		オレンジ(乳児)	りんご(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)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	
No.	66	74	186	4A	180		70	11	4	156		157	81	
おやつ	青のりのじゃが丸	きなこパン	七草がゆ	餃子の皮ピザ	小豆ケーキ	干菓子	やきやきごはん	洋風どらやき	じゃがりこ	フルーツヨーグルト	干菓子	おにぎり(枝豆)	たこボール	
	じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	食パン (8枚切) きな粉 砂糖 マーガリン	ごはん 七草 しょうゆ 水	餃子の皮 ケチャップ ピザ用チーズ 玉ねぎ 森の薰りハム ピーマン	ホットケーキミックス ゆであずき 水	せんべい ビスケット スナック菓子	ごはん ツナ(缶) わかれ(干) しょうゆ	<皮>ホットケーキミックス 水 <加トードクリーム> 豆乳 米粉 砂糖 塩	じゃが芋 人参 パセリ 片栗粉 塩	ヨーグルト みかん缶 砂糖	せんべい ビスケット スナック菓子	ごはん 枝豆 ちりめんじゃこ 塩 いりごま	ゆでたこ じゃが芋 キャベツ ねぎ 小麦粉 水 青のり トンカツソース 揚げ油	
飲物	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	

令和8年1月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜日	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土			
	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31			
行事													
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			
No.	41	135	73	176	45	90A	158	174	67	136			
献立名	①八宝菜 ②サラダ	①牛丼 ②ごま和え ③すまし汁 ④バナナ	①ふわふわ 肉みそ丼 ②すまし汁	①魚の照り焼き・ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①豚汁 ②ささみ和え	①しじゅーしー ②おかか和え ③みそ汁	①ハンバーガー ^{フライドポテト} ②スープ	①煮魚・ 炒め煮 ②みそ汁	①中華丼 ②すまし汁				
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン	ごはん	ごはん			
昼食	①豚肉 ちくわ 人参 ビーマン 玉葱 白菜 しいたけ(干) 油 スープの素 塩 しょうゆ 片栗粉 ⑤キャベツ 人参 ツナ(缶) しょうゆ	①ごはん 牛肉 玉葱 人参 パン粉 塩 こしょう 水 砂糖 ケチャップ ウスターソース 片栗粉 ②小松菜 ごま しょうゆ ③油揚げ えのき茸 みつば 煮干し しょうゆ 塩 ④バナナ	①合ミニチ 人参 玉葱 パン粉 塩 こしょう 水 砂糖 ケチャップ ウスターソース 片栗粉 ②小松菜 パプリカ(赤) キャベツ 油 塩 こしょう ②わかめ(干) 麩 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 豚ミニチ 人参 玉葱 パン粉 塩 こしょう 水 砂糖 ケチャップ ウスターソース 片栗粉 ②麩 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ だし汁 ②わかめ(干) 麩 ねぎ 煮干し みそ	①さわら しょうゆ 砂糖 みりん 玉ねぎ しいたけ(干) たけのこ水煮 白ねぎ ごま油 みそ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ②麩 小松菜 油揚げ 砂糖 しょうゆ だし汁 ②大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①豚肉 油揚げ 人参 白菜 玉葱 ねぎ 油 煮干し みそ ②ささみ 小松菜 油揚げ 砂糖 しょうゆ だし汁 ②大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①ごはん 豚肉 糸切り昆布 人参 干しいたけ こしょう 油 キャベツ ケチャップ じやがいも 塩 揚げ油 ②玉ねぎ 人参 レタス コーン(缶) ねぎ スープの素 塩 こしょう パセリ	①パン 合ミニチ 玉葱 塩 こしょう 油 キャベツ ケチャップ じやがいも 塩 揚げ油 ②玉ねぎ 人参 レタス コーン(缶) ねぎ スープの素 塩 こしょう パセリ	①さば しょうが 砂糖 しょうゆ ちくわ 人参 キャベツ もやし 油 ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②わかめ(干) 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 豚肉 人参 白菜 玉葱 ねぎ きくらげ 油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 ②麩 小松菜 煮干し 塩 しょうゆ			
果物	バナナ(乳児)		オレンジ(乳児)	バナナ(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.	202	181	18		88	147	1	65	127				
おやつ	ハートパイ パイシート 砂糖	クッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン	ちぢみ ちりめんじゅこ にら 人参 小麦粉 だし汁 塩 ごま油 しょうゆ	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	れんこんチップス れんこん 青のり 塩 油	フルーツ盛り合わせ	お好み焼き	五平もち	かぼちゃプリン	干菓子			
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶			