

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いいたします。

1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。しっかりと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。

今月の予定

1/9(金)お楽しみ会

1/14(水)ホットケーキづくり(きりん組)

1/19(月)人参皮むき、おにぎり作り(ぞう組)

1/21(水)白菜に触れる(ひよこ組・あひる組・らっこ組)

1/22(木)クッキーの型抜き(ぱんだ組)

1/27(火)おにぎり作り(ぱんだ組・きりん組)

豚汁づくり(ぞう組)

1/30(金)かぼちゃに触れる(らっこ組)

12月の給食

クリスマスバイキング



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せることから「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る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って生まれ、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														北恩加島 保育所	
曜	月	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火		
日	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 ②のっぺい汁	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	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	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	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 ごま油 片栗粉	①ごはん 牛肉 ごぼう しょうゆ 砂糖 みりん ごま ねぎ ②ほうれん草 しょうゆ 砂糖 ごま(すりごま) ③厚揚げ はくさい 煮干し みそ	①鶏ミンチ 豆腐 玉ねぎ 片栗粉 みそ みりん ごま 青のり 大根 人参 砂糖 塩 酢 ごま ②里芋 大根 人参 ねぎ 白みそ みそ 煮干し	①ごはん 合ミンチ 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 こしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン(缶) わかめ(干) スープの素 塩 こしょう	①うどん 豚肉 かまぼこ しめじ 人参 ねぎ わかめ(干) 油 煮干し 砂糖 塩 しょうゆ ②ほうれん草 コーン(缶) 花かつお 砂糖 しょうゆ	①鶏ミンチ 玉葱 牛乳 パン粉 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 ケチャップ キャベツ きゅうり マヨドレ ②人参 玉葱 パセリ スープの素 塩 しょうゆ	①鮭 塩 キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 みそ みりん しょうゆ 油 ひじき 人参 ほうれん草 しょうゆ ごま ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 キャベツ トマト ②油揚げ 里芋 人参 大根 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	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 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	①鶏もも肉 塩 こしょう 油 白葱 ごま みそ 砂糖 しょうゆ 油 ごま油 だし汁 じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 ②豆腐 白菜 スープの素 塩 こしょう		
	食	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	②じゃが芋 わかめ 煮干し みそ	②ちりめんじゃこ 小松菜 ごま しょうゆ ③バナナ											
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 森の薫りハム 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) わかめ(干) しょうゆ	<皮>ホットケーキミックス 水 <ｶｽﾀｰﾄﾞｸﾘｰﾑ> 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		
飲料	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳		

令和 8 年 1 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	水 21	木 22	金 23	土 24	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 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 肉だんご・ 野菜ソテー ②みそ汁	①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 ピーマン 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 ごぼう 油 ねぎ 煮干し 砂糖 しょうゆ 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合ミンチ 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 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 豚ミンチ しょうが 人参 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 煮干し 塩 しょうゆ	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 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 しょうゆ	①ごはん 豚肉 糸きり昆布 人参 干しいたけ しょうゆ みりん しいたけの戻し汁 油 ②いんげん かつお節 しょうゆ ③油揚げ 大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①パン 合ミンチ 玉葱 塩 こしょう 油 キャベツ ケチャップ じゃがいも 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 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	クッキー	ちぢみ	干菓子	れんこんチップス	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			