

給食だより

令和 8年 4月号

社会福祉法人 晋栄福社会 大阪市立北恩加島保育所

入所・進級おめでとうございます

新入児のおともだちを迎え、新しい生活がスタートします。

環境の変化で疲れやすくなる季節なので、朝ごはんをしっかり食べて元気に登所しましょう。

安全で美味しい給食作りに努め、今年度も日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートしていきたいと思えます。

また普段の食事の事でお悩みがありましたら、一緒に解決していきたいと思えますので、気軽にお声がけください。

4月の予定

進級式
入所を祝う会



北恩加島保育所の給食をご紹介します



季節を感じられる旬の食材を使用しています。



行事に合わせた給食提供も行っています。



北恩加島保育所の給食について

- ・冷凍食品の使用は最小限
- ・できる限り化学調味料を使わず、天然の煮干しや昆布だしを使用
- ・素材の味を生かすため、薄味でもおいしい調理
- ・できる限り近郊産、国産で安全な食材を使用
- ・週5回の手作りおやつ実施
- ・旬や年中行事を取入れた献立内容
- ・アレルギー対応



展示食

毎日の給食とおやつを事務所の入り口に展示しています。子どもたちがどんなものをどれくらい食べているか、子どもたちと一緒に見て下さいね。

さくら days のアプリでもご覧いただけます。アプリの利用方法は近日お知らせいたします。



食材の原産地を公開しています

保育所の給食やおやつに使用する食材はできる限り国産の近郊で生産されたものを使用しています。毎月、食材の産地の一覧表を事務所横のホワイトボードに掲示しています。

北恩加島保育所の食育活動

食事が楽しいと感じてもらえるような行事食やクッキングなど、毎月様々な食育活動を行っています。

今年度も楽しい食育活動をたくさん考えていきます。



朝ごはんを食べよう!

朝食は1日の生活のスタートであり、体にプラスなことばかりです。

- ・体温を上げることで体が活動的になる
- ・血糖値を上げ脳にエネルギーを送る
- ・噛むことで脳が目覚める
- ・1日の食品数が増える
- ・胃腸が活発になり便秘解消につながる。

忙しい毎日の中、朝ごはんをしっかり食べることは大変ですが、乳幼児期は生活習慣を築く大切な時期です。

ご家庭では、生活リズムを整えて朝ごはんから1日をスタートさせることを心がけましょう。



令和 8 年 4 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	月 13	火 14	水 15
行事	進級式		入所を祝う会										
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.	43	27	115	151A	156-1	7	90A	143-1	72	137	145	29	150
献立名	①チャプチェ ②わかめスープ	①焼き肉風 炒めもの・ ごま和え ②すまし汁	①カレーうどん ②さつま芋と れんこんの甘辛煮	①焼きめし ②スープ	①筑前煮 ②みそ汁	①魚の磯辺揚げ・ ごま和え ②みそ汁	①豚汁 ②ささみ和え	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①肉じゃが おかか和え ②みそ汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①カレーライス ②サラダ	①ポークソテー ②みそ汁 ③バナナ	①サーモンライス ②マヨネーズ和え ③スープ
主食	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼 食	①豚肉 しょうゆ 春雨 玉葱 人参 ピーマン 油 もやし 砂糖 しょうゆ ごま 油 ごま油 ②わかめ(干) ねぎ ごま スープの素 塩	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 ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま(すりごま) ②麩 ねぎ 煮干し 塩 しょうゆ	①うどん 豚肉 人参 玉葱 ねぎ 油 煮干し カレールー ②さつまいも れんこん 砂糖 しょうゆ 黒ごま 片栗粉	①ごはん 豚ミンチ 人参 ねぎ 玉葱 油 塩 ごしょう しょうゆ ②チンゲン菜 コーン(缶) わかめ(干) スープの素 塩 ごしょう	①鶏肉 人参 ごぼう 厚揚げ 糸こんにゃく 大根 油 煮干し 砂糖 みりん しょうゆ ②わかめ(干) 玉ねぎ ねぎ 煮干し みそ	①たら 塩 水 小麦粉 青のり 揚げ油 ほうれん草 人参 もやし 黒ごま 砂糖 しょうゆ ②大根 わかめ(干) ねぎ 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 キャバツ しょうゆ 砂糖 黒ごま	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 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 玉葱 グリーンピース 油 煮干し 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 しいたけ(干) 花かつお しょうゆ 砂糖 ②豆腐 ねぎ 煮干し みそ	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もやし ねぎ ごま(すりごま) スープの素 しょうゆ 塩	①ごはん 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース 油 カレールー 黒ごま ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ ③バナナ	①ごはん 鮭 おろししょうが 玉葱 人参 グリーンピース 油 塩 ②キャバツ きゅうり マヨドレ ③豆腐 玉ねぎ 人参 スープの素 塩 しょうゆ	
果物	りんご(乳児)	バナナ(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)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)		りんご(乳児)
No.	73	10A	157		19	192	112	79	109		64	66	127
お や つ	きなこマフィン	ざくざくアップルケーキ	おにぎり(鮭)	干菓子	おやき	桜パンケーキ	甘辛だんご	ムーンパイ	豚まん	干菓子	お麩のラスク	青のりのじゃが丸	プリン
	米粉 きな粉 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖 豆乳	りんご レモン汁 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	ごはん 鮭フレーク いりごま	せんべい ビスケット スナック菓子	じゃが芋 小麦粉 ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 玉葱 焼き豚 パセリ 油 塩 ごしょう	ホットケーキミックス 食紅 水	豆腐(絹ごし) 片栗粉 砂糖 水 しょうゆ 片栗粉	さつま芋 砂糖 マーガリン ぎょうざの皮 揚げ油	ホットケーキミックス 小麦粉 水 油 豚ミンチ ねぎ 春雨 しょうが しょうゆ	せんべい ビスケット スナック菓子	麩 油 砂糖	じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	プリンの素 水 カラメルソース
飲物	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳

令和 8 年 4 月

献 立 表

北恩加島 保育所

曜 日	木 16	金 17	土 18	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	月 27	火 28	木 30	
行事													
朝乳 児おやつ	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.	110	36	132	108	95	184	69	67	136	73	91	58	
献立名	①かやくうどん ②和えもの	①豚肉と野菜の炒め煮 ②ナムル	①三色ごはん ②みそ汁	①豚肉と小松菜の中華風 ②みそ汁	①華風スープ ②昆布和え ③りんご	①豚の生姜焼き ②みそ汁	①鶏肉と野菜のうま煮・ごま和え ②みそ汁	①煮魚・炒め煮 ②みそ汁	①中華丼 ②すまし汁	①ふわふわ肉だんご・野菜ソテー ②みそ汁	①さつま汁 ②ちくわの磯辺揚げ	①鶏のおろしステーキ・人参きんぴら ②すまし汁	
主食	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	①うどん 牛肉 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キャバツ きゅうり わかめ(干) ごま油 砂糖 酢 しょうゆ トマト	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 ②油揚げ 玉葱 ねぎ 煮干し みそ	①小松菜 豚肉 塩 こしょう 油 もやし 砂糖 酢 しょうゆ ごま油 トマト ②豆腐 人参 煮干し みそ	①さざみ 豆腐 人参 ほうれん草 玉葱 しいたけ(干) 油 スープの素 塩 こしょう 片栗粉 ごま油 ②キャバツ 人参 ごま昆布 ③りんご	①豚肉 玉ねぎ しょうが ごま油 砂糖 しょうゆ キャバツ マヨドレ ②じゃがいも わかめ 煮干し みそ	①鶏肉 じゃが芋 人参 いんげん 大根 煮干し 砂糖 しょうゆ ブロッコリー しょうゆ ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ ②豆腐 ねぎ 煮干し みそ	①たら 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 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	①合ミソ汁 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 人参 キャバツ 油 コーン(缶) しょうゆ 塩 こしょう ②わかめ(干) 麩 ねぎ 煮干し みそ	①豚肉 さつま芋 人参 白菜 ねぎ 油 煮干し みそ ②ちくわ 小麦粉 水 青のり 揚げ油 キャバツ	①鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 油 大根 砂糖 しょうゆ 人参 糸こんにゃく ごま(すりごま) 砂糖 しょうゆ 油 ②ほうれん草 麩 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)		バナナ(乳児)	りんご(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	
No.	158	93A		145	88	181	28	8		147	4A	67	
おやつ	おにぎり(ツナマヨ)	チキンナゲット	干菓子	ジャムサンド	ポテトチップス	クッキー	フルーツヨーグルト	なにわの洋食焼き	干菓子	フルーツ盛り合わせ	餃子の皮ピザ	かぼちゃ餅	
	ごはん ツナ(缶) マヨドレ	鶏ミンチ 豆腐 片栗粉 塩 こしょう 揚げ油 ケチャップ	せんべい ビスケット スナック菓子	食パン (12枚切) マーマレード	じゃがいも 揚げ油 塩	小麦粉 砂糖 マーガリン	ヨーグルト みかん(缶) 砂糖	小麦粉 豚肉 人参 にら 塩 油 水	せんべい ビスケット スナック菓子	りんご バナナ	餃子の皮 ケチャップ ピザ用チーズ 玉ねぎ シャウエッセン ピーマン	かぼちゃ 片栗粉 砂糖 油	
飲物	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	