給　食　だ　よ　り

令和　８年　１０月号

社会福祉法人　晋栄福祉会　大阪市立北恩加島保育所

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物がおいしい季節がやってきました。食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成に重要です。給食室でも旬の食材を取り入れた献立を考えています。栄養が詰まった旬の食べ物を食べて、健康に過ごしましょう。

今月の予定



10/1(木)郷土料理(青森県)

10/5(月)郷土料理(広島県)

10/6(火)郷土料理(三重県)

10/7(水)郷土料理(滋賀県)酢の物作り(きりん組)

10/8(木)魚の解体(ぱんだ・きりん・ぞう組)

10/14(水)郷土料理(石川県)

10/15(木)郷土料理(熊本県)

10/16(金)おにぎり作り(ぱんだ・きりん・ぞう組)　柿の皮むき(ひよこ・あひる・らっこ・ぱんだ・きりん・ぞう組)

10/20(火)きのこほぐし(ひよこ・あひる・らっこ組)　郷土料理(山梨県)



10/21(水)郷土料理(静岡県)

10/23(金)郷土料理(埼玉県)

10/27(火)魚の解体(ひよこ・あひる・らっこ組)

10/29(木)葉物野菜を切る(ぞう組)

９月の給食

・お月見

給食ではお月見をイメージした**お月見うどん**、おやつではうさぎの形をした**うさぎ蒸しパン**を提供しました。





・郷土料理



鹿児島県(さつま汁)



山形県(いも煮)



京都府(舞鶴肉じゃが)



愛知県(とりめし)



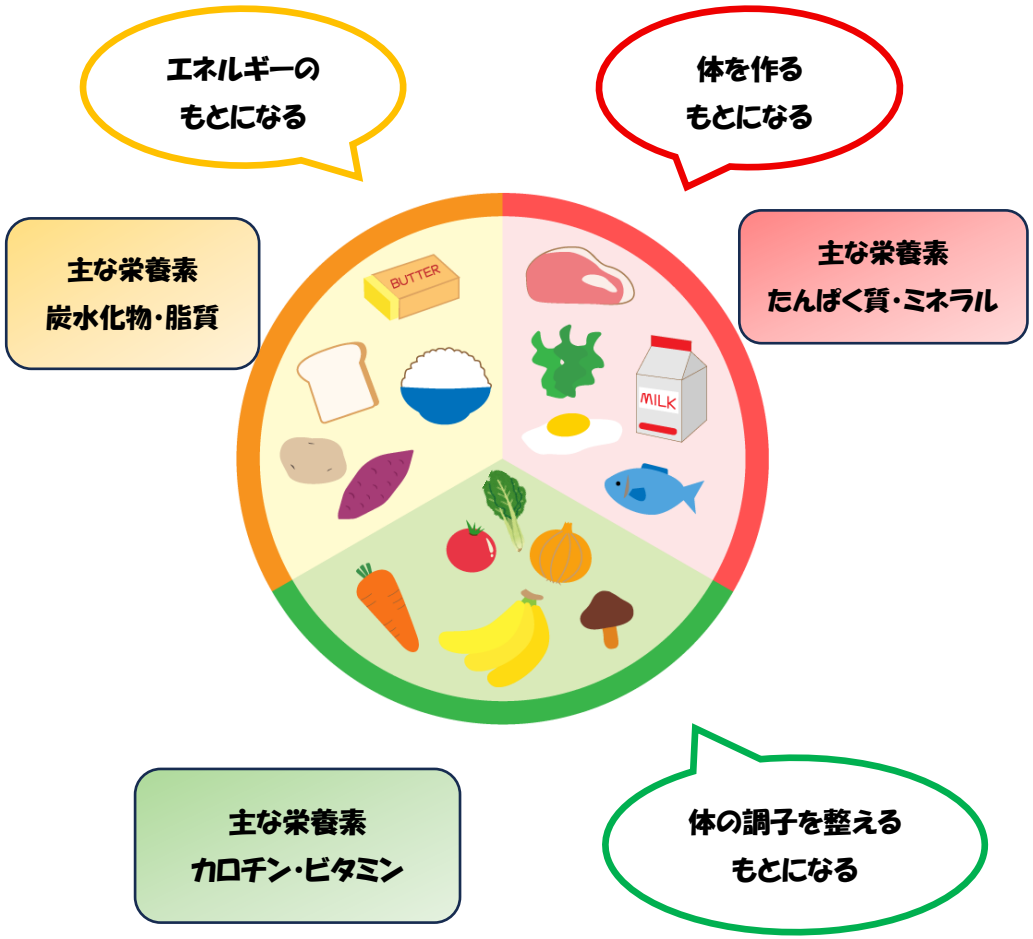
新潟県(のっぺい汁)



徳島県(冷やしそうめん)

3色食品群を知ろう！

食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑の3色で分類したのが「3色食品群」です。1日の食事のメニューを考えるとき、この3色が揃うようにするとバランスが取れやすいです。



食事のマナーを覚えよう

☆あいさつをする

食事の前には「いただきます」食事の後には「ごちそうさまでした」の挨拶は食材や料理を作ってくれた人々への感謝を表すための挨拶です。
その為、必ず身につけておきたい食事のマナーです。

☆座って食事をする

席を立ってフラフラしたり、食べ物や食器で遊んだりしないで、落ち着いて食事を楽しみましょう。座って食事をすることで胃が圧迫されにくく、消化がスムーズになりやすいです。

☆音を立てずに食べる

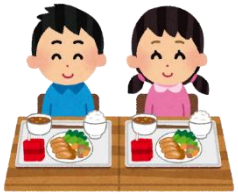
周りの人に嫌な思いをさせず、気持ちよく食事をするために、食器をスプーンで叩いたり、口に食べ物が入ったまま喋ったりするのは良くありません。

☆背筋を伸ばし、よく噛んで食べる

背中を丸めたり友だちと競い合いよく噛まずに食べると消化不良の原因にもなります。食べ物を効率よく消化・吸収させるためにも背筋を伸ばして食べましょう。

☆三角食べをする

ご飯、主菜、副菜、汁物を順番に食べていく食べ方で、均等に食べることができ栄養もバランスよく摂取することができます。



令和 8 年 10 月　献立表　北恩加島 保育所

曜	木	金	土	月	火	水	木	金	土	火	水	木	金
日	1	2	3	5	6	7	8	9	10	13	14	15	16
行事	郷土料理			郷土料理	郷土料理	郷土料理					郷土料理	郷土料理	
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	干菓子・牛乳
No.	90	19	154A	79	112	140	45	27	181	21	120	147	50
献立名	①けの汁 ②じゃが芋の きんぴら	①鶏のからあげ 白和え ②のっぺい汁	①和風チャーハン ②春雨スープ	①呉の肉じゃが お浸し ②すまし汁	①伊勢うどん ②和え物	①しょいめし ②酢のもの ③具だくさん汁	①魚の照り焼き･ 炒め煮 ②みそ汁	①豚肉の鉄火煮 ②すまし汁	①牛とごぼうの たきこみごはん ②味噌汁	①ささみの 天ぷら･ 添え野菜 ②みそ汁	①塩焼きそば ②スープ ③バナナ	①阿蘇ハヤシライス ②サラダ	①焼き魚 ごまみそソース･ 添え野菜 ②すまし汁
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん
昼食	①大根 人参 ごぼう 油揚げ 豆腐 しいたけ(干) 大豆(水煮) 豚肉 煮干し みそ ②じゃが芋 人参 ピーマン 油 砂糖 しょうゆ みりん	①鶏肉 砂糖 しょうゆ 片栗粉 揚げ油 豆腐 糸こんにゃく ほうれん草 人参 しいたけ(干) ごま(すりごま) 白みそ 砂糖 しょうゆ 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 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	②牛肉 じゃが芋 玉葱 油 煮干し 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 かつお節 めんつゆ ②麩 みつば 塩 煮干し しょうゆ	①うどん 花かつお ねぎ かまぼこ 煮干し みりん 砂糖 しょうゆ (うす口) ②ほうれん草 人参 砂糖 しょうゆ	①ごはん 人参 ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく しいたけ(干) だし汁 しょうゆ(薄口) ②ささみ きゅうり もやし わかめ(干) 酢 砂糖 しょうゆ ③キャベツ 人参 大根 煮干し みそ ねぎ	①さば しょうゆ 砂糖 みりん 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じゃが芋 ねぎ 煮干し みそ	①豚肉 じゃが芋 人参 ごぼう ねぎ 油 砂糖 みりん しょうゆ みそ ②豆腐 しめじ 煮干し 塩 しょうゆ	①ごはん 牛肉 ごぼう 人参 しょうゆ 砂糖 みりん ごま ねぎ ②厚揚げ はくさい 煮干し みそ	①ささみ 砂糖 しょうゆ 水 小麦粉 揚げ油 キャベツ トマト ②麩 みつば 煮干し みそ	①中華そば 豚肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ 塩 しょうゆ こしょう スープの素 油 ②豆腐 わかめ(干) スープの素 しょうゆ ③バナナ	①ごはん 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 油 ハヤシルー ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ	①さわら 塩 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小松菜 油揚げ 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)	りんご(乳児)		バナナ(乳児)	オレンジ(乳児)
No.	16	98B		33	160	85	99	112A		97	157	28	153
おやつ	パリパリ	カルピスケーキ	干菓子	和風ラスク	おにぎり(しらす)	フライドポテト	クリーム蒸しパン	きな粉だんご	干菓子	スノーボール	おにぎり(鮭)	パインホットケーキ	柿
	春巻の皮 小麦粉 水 油 グラニュー糖 ごま	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 砂糖 カルピス 水	せんべい ビスケット スナック菓子	食パン (8枚切) ごま マーガリン 青のり	ごはん ちりめんじゃこ 大葉 めんつゆ しょうゆ ごま	じゃが芋 揚げ油 塩	小麦粉 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 牛乳 砂糖 豆乳 米粉 砂糖 塩	豆腐(絹ごし) 片栗粉 きな粉 砂糖 塩	せんべい ビスケット スナック菓子	小麦粉 片栗粉 マーガリン 砂糖 粉砂糖	ごはん 鮭フレーク いりごま	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 牛乳 パイン(缶) 砂糖	柿
飲物	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳

令和 8 年 10 月　献立表　北恩加島 保育所

曜	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
日	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	31
行事			郷土料理	郷土料理		郷土料理		かみかみデー				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・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.	143-1	57	92	25	67	117	134	156-1	68	97	28	53	184
献立名	①五目 ひじきごはん ②そうめん汁	①鶏の照り焼き･ 添え野菜 ②みそ汁	①いのぶた鍋 ②昆布和え	①三島コロッケ 添え野菜 ②みそ汁	①煮魚･ 卵の花炒り煮 ②みそ汁	①栄養ラーメン ②みそポテト	①ビビンバ風丼 ②わかめの 中華スープ	①筑前煮 ②みそ汁	①さばのみそ煮 ②人参しりしり ③吉野汁	①カレーシチュー ②中華和え	①肉豆腐 ②みそ汁 ③バナナ	①鮭のきのこソース きんぴらごぼう ②みそ汁	①豚丼 ②みそ汁
主食	ごはん	分づきごはん	ごはん	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	パン	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鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 キャベツ トマト ②大根 わかめ(干) 煮干し みそ	①豚肉 白菜 ごぼう 人参 長ねぎ えのき しめじ 煮干しだし みそ みりん ②キャベツ ごま昆布 しょうゆ	①じゃが芋 牛ミンチ 人参 玉葱 油 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 キャベツ トマト ②豆腐 みつば 煮干し みそ	①たら しょうが 砂糖 しょうゆ 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白菜 ねぎ 煮干し みそ	①中華そば 豚肉 ちくわ コーン缶 小松菜 人参 もやし しいたけ(干) ごま油 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ②じゃがいも 小麦粉 水 油 砂糖 みそ みりん 料理酒	①ごはん 牛ミンチ 油 塩 こしょう しいたけ(干) だし汁 砂糖 しょうゆ もやし しょうゆ ごま ほうれん草 砂糖 しょうゆ ごま油 大根 人参 砂糖 酢 塩 ②わかめ(干) ごま スープの素 塩 こしょう	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さば みそ 砂糖 しょうが ②人参 ツナ缶 塩 油 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鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 カレールー ②きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ	①豆腐 牛肉 人参 いんげん れんこん しいたけ(干) 油 砂糖 しょうゆ ②ほうれん草 油揚げ 煮干し みそ ③バナナ	①鮭 塩 しめじ えのき茸 まいたけ しいたけ(干) 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉 ごぼう 人参 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 ごま ②かぶ 人参 ねぎ 煮干し みそ	①ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが ごま油 砂糖 しょうゆ ②じゃがいも わかめ 煮干し みそ
果物	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)	オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)		バナナ(乳児)	バナナ(乳児)
No.		66	183	64	181	105		147	4A	65	10A	190	
おやつ	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	青のりのじゃが丸 じゃが芋 片栗粉 塩 ちりめんじゃこ 青のり 油	ココアムース 粉かんてん コーンスターチ ココアパウダー 砂糖 牛乳	お麩のラスク 麩 油 塩 青のり	クッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン	ツナと枝豆の蒸しパン ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ツナ(缶) 枝豆 砂糖 塩 こしょう パセリ	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	フルーツ盛り合わせ りんご バナナ	餃子の皮ピザ 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	五平もち ごはん 油 みそ 砂糖 ごま 水	ざくざくアップルケーキ りんご レモン汁 小麦粉 ベーキングパウダー 油 砂糖 バニラエッセンス	栗きんとん 栗の甘露煮 さつまいも	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子
飲物	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶