給　食　だ　よ　り

令和８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

朝晩が寒くなってきました。日中は暖かく寒暖差があり体調を崩しやすいです。体調管理に気をつけるには早寝・早起き・朝ごはんがとても大切です。
給食では体が温まるメニューを提供予定です。たくさん食べて元気に冬を迎えましょう。

今月の予定

11/4(水)砂糖と醤油の味見(ぱんだ組) おにぎり作り(ぱんだ・きりん・ぞう組) 郷土料理(栃木県)

11/5(木)郷土料理(福岡県)

11/6(金)郷土料理(群馬県)

11/9(月)さつまいもつぶし(ひよこ・あひる・らっこ組) 野菜洗い(ぞう組)

11/10(火)まいたけほぐし(らっこ組) 郷土料理(島根県)



11/11(水)郷土料理(福井県)

11/12(木)郷土料理(高知県)

11/13(金)お楽しみ会

11/16(月)～11/20(金)絵本給食

(にくのくに・おべんとうバス・おでんのせかい・ゴリラのパンやさん・めんたべよう！

ももたろう・おにのこにこちゃん)



11/24(火)郷土料理(山口県)

11/25(水)郷土料理(佐賀県)

11/27(金)みそ汁作り(ぞう組)

10 月の給食

秋の旬の食材を使用した給食を提供しました！





郷土料理



けの汁(青森県)



呉の肉じゃが(広島県)



伊勢うどん(三重県)



しょいめし(滋賀県)



塩焼きそば(石川県)



阿蘇ハヤシライス(熊本県)



いのぶた鍋(山梨県)



三島コロッケ(静岡県)



みそポテト(埼玉県)

11 月 24 日は和食の日

11 月 24 日は「いい＝11・にほんしょく＝24」で和食の日であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されています。「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。栄養バランスが良く健康的な食事で、家庭や地域の行事で食事を共にすることにより、絆を深める役割を果たしてきました。

～いろいろな「だし」～

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。
給食では離乳食の味付けやあけぼのごはんに使用しています。



かつお節

イノシン酸が豊富で、鰹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（いりこ）

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。



体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めることや体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事をとることが風邪の予防に繋がります。

風邪予防レシピとして給食で提供している「豚汁」のレシピを紹介します。

＜材料＞1 人分

・豚肉 10g ・油揚げ 3g ・人参 10g ・白菜 30g ・玉葱 20g ・ねぎ 5g
・油 1g ・煮干しだし適量（お家にある出汁で代用可） ・みそ 8g



＜作り方＞

① 豚肉は適当な大きさに切る。
　油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
② 人参は千切り、白菜は短冊、玉葱はうす切り、ねぎは小口切りにする。
③ だし汁に人参・白菜・玉葱・油揚げを入れ煮込む。
　煮込んでいる間に別鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
④ 具材がやわらかくなったら、ねぎと炒めておいた豚肉を加え、みそを入れて味付けをする。

＜ポイント＞

豚汁にはいろいろな食材が入っているため、一度でたくさんの栄養をバランスよく摂ることができます。
また、お好みでニンニクや生姜を加えることで免疫機能を調節したり、血行を促進し体を温めるため、風邪予防にぴったりな豚汁を作ることができます。

令和 8 年 11 月　献立表　北恩加島 保育所

曜	月	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火
日	2	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16	17
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	お楽しみ会			絵本給食
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・牛乳	干菓子･お茶	干菓子・牛乳	干菓子・牛乳
No.	151A	57	120	7	136	55	183	90A	117	145	176	70A	52
献立名	①焼きめし ②ナムル ③スープ	①鶏の照り焼き･ 切干大根煮 ②みそ汁	①小倉焼きうどん ②すまし汁	①魚の磯辺揚げ･ 白和え ②すまし汁	①中華丼 ②すまし汁	①和風ミートローフ･ 添え野菜 ②スープ	①まいたけご飯 ②大根そぼろ煮 ③みそ汁	①ぼっかけ ②ささみ和え	①鍋焼きラーメン ②中華和え ③りんご	①秋野菜カレー ②サラダ	①肉みそ丼 ②スープ	①すき焼き風煮 ②酢のもの	①おにぎり ②ハンバーグ･エビフライ ③みそ汁 ④オレンジ
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	中華そば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	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ささみ きゅうり もやし 砂糖 しょうゆ ごま油 ③チンゲン菜 コーン(缶) わかめ(干) スープの素 塩 こしょう	①鶏もも肉 しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 切干大根(乾) 人参 油揚げ いんげん 煮干し しょうゆ 砂糖 みりん ②さつま芋 ねぎ 煮干し みそ	①うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ 油 こしょう ウスターソース 中濃ソース 砂糖 しょうゆ 花かつお ②豆腐 小松菜 しいたけ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	①さわら 塩 水 小麦粉 青のり 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大根 わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ	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合ミンチ いんげん 人参 ごぼう れんこん しいたけ(干) 白みそ 砂糖 ごま 油 トマト キャベツ マヨドレ ②わかめ(干) ごま スープの素 しょうゆ 塩	①ごはん 鶏肉 まいたけ 人参 さやいんげん 塩 しょうゆ (うす口) ②大根 豚ミンチ ごま油 しょうゆ 砂糖 ③豆腐 みつば 煮干し みそ	①厚揚げ ささがきごぼう 人参 糸こんにゃく えのき 煮干し 砂糖 しょうゆ 料理酒 ②ささみ 小松菜 しょうゆ	①中華そば 鶏肉 ちくわ 人参 ねぎ 塩 こしょう スープの素 しょうゆ ②きゅうり 人参 キャベツ ごま油 砂糖 しょうゆ ③りんご	①ごはん 牛肉 さつま芋 人参 玉葱 れんこん しめじ グリンピース 油 カレールー ②白菜 きゅうり 人参 しょうゆ	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もやし 小松菜 スープの素 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 ②ささみ きゅうり もやし わかめ(干) 酢 砂糖 しょうゆ	①ごはん 焼きのり(幼児) 刻みのり(乳児) ②合ミンチ 玉葱 パン粉 塩 こしょう 油 ケチャップ ブロッコリー トマト えび(殻なし) (1尾20g) 塩 こしょう 小麦粉 水 パン粉 揚げ油 ③麩 みつば 煮干し みそ ④オレンジ ⓪①おべんとうバス
果物	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)	バナナ(乳児)		オレンジ(乳児)	バナナ(乳児)	りんご(乳児)	
No.	64	145	157	148		14A	50	72	11B	36		109	10A
おやつ	お麩のラスク 麩 油 塩 青のり	ジャムサンド 食パン (12枚切) イチゴジャム	おにぎり(鮭) ごはん 鮭フレーク 枝豆 いりごま	コーンフレークのおこし コーンフレーク (プレーン) マシュマロ 油	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	スイートポテト さつま芋 砂糖 豆乳 塩	チョコチップマフィン ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 砂糖 豆乳 チョコチップ(幼児) アラザン(幼児)	マカロニのチーズ焼き マカロニ 油 塩 トマトピューレ パン粉 粉チーズ	洋風どらやき ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 水 豆乳 米粉 砂糖 塩	じゃこのトースト 食パン (6枚切) ちりめんじゃこ マヨドレ 青のり 白ごま	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	豚まん 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	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
飲物	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳

令和 8 年 11 月 献立表 北恩加島 保育所

曜	水	木	金	土	火	水	木	金	土	月			
日	18	19	20	21	24	25	26	27	28	30			
行事			→		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・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			
No.	82	126	19	137	118	40A	185	49	184	71			
献立名	①おでん ②お浸し	①ミート スパゲッティ ②青菜のスープ	①鶏のからあげ ②のっぺい汁	①マーボー丼 ②もやしスープ	①みそラーメン ②チキンチキン ごぼう ③バナナ	①厚揚げの みそ炒め ②だぶ	①クリームドリア ②ツナサラダ ③スープ	①魚の野菜焼き･ 煮浸し ②みそ汁	①豚丼 ②みそ汁	①牛肉のカレー煮 ②春雨サラダ			
主食	ごはん	スパゲッティ	ごはん	ごはん	中華そば	ごはん	ごはん	分づきごはん	ごはん	パン			
昼食	①ちくわ 油揚げ 鶏ミンチ 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 ②白菜 人参 かつお節 めんつゆ ③おでんのせかい	①スパゲッティ 油 合ミンチ ピーマン 玉葱 人参 油 スープの素 ケチャップ しょうゆ 片栗粉 ②小松菜 ちりめんじゃこ コーン(缶) わかめ(干) 煮干し 塩 しょうゆ めんたべよう！	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 にくのくに	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中華そば 豚肉 コーン(缶) 人参 白菜 たけのこ(水煮) もやし わかめ(干) ねぎ 油 塩 こしょう 煮干し みそ しょうゆ ごま油 ②鶏肉 ごぼう 枝豆 片栗粉 揚げ油 しょうゆ 砂糖 みりん ③バナナ	①厚揚げ 豚肉 人参 キャベツ 油 みそ 砂糖 しょうゆ ②鶏肉 人参 さといも しいたけ(干) 花麩 煮干し 塩 しょうゆ 片栗粉	①ごはん 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 油 塩 ケチャップ 玉ねぎ 水 豆乳 マギーブイヨン 米粉 パセリ ②ツナ(缶) トマト キャベツ きゅうり 砂糖 酢 しょうゆ ③小松菜 人参 スープの素 しょうゆ	①さわら 塩 こしょう 人参 玉葱 しいたけ(干) 塩 油 パセリ 小松菜 ごま油 油 だし汁 砂糖 しょうゆ ②大根 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 ねぎ 煮干し みそ	①牛肉 マカロニ 人参 玉葱 油 カレールー 塩 ②春雨 焼き豚 人参 きゅうり ごま油 砂糖 酢 しょうゆ			
果物	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)	オレンジ(乳児)	りんご(乳児)	バナナ(乳児)	バナナ(乳児)			
No.	182	112A	181		159	105	147	89		160			
おやつ	パン 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) ④ごりらのパンやさん	きびだんご 上新粉 片栗粉 きな粉 砂糖 水 ⑤ももたろう	にこちゃんクッキー 小麦粉 砂糖 マーガリン ココアパウダー ②おにのこにこちゃん	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	おにぎり(ごま昆布) ごはん ごま昆布	ツナマヨ蒸しパン ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ツナ(缶) マヨドレ こしょう パセリ	フルーツ盛り合わせ りんご バナナ	豆腐ドーナツ 豆腐 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 揚げ油 きな粉 砂糖 塩	干菓子 せんべい ビスケット スナック菓子	おにぎり(おかか) ごはん 花かつお ちりめんじゃこ しょうゆ			
飲物	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	お茶			